Haruki Murakami



Autoportrait de l'auteur en coureur de fond

belfond

Haruki Murakami



Autoportrait de l'auteur en coureur de fond



Avant-propos

On choisit de souffrir

UN APHORISME PRÉTEND QU'UN VRAI GENTLEMAN ne dit pas un mot des femmes avec qui il a rompu ou des impôts qu'il doit payer. Faux, archifaux ! Parce que moi, désolé, je ne suis pas comme ça. Il faudrait en tout cas ajouter une condition pour qu'il y ait un peu de vérité dans cette phrase : « Ne racontez à personne ce que vous faites pour rester en bonne santé. » J'ai le sentiment qu'un homme de qualité ne devrait pas se répandre en public sur les moyens qu'il utilise pour se maintenir en forme.

Je ne suis pas un gentleman, tout le monde le sait. Par conséquent, pourquoi me soucier de ces questions ? Pourtant, j'éprouve quelque scrupule à écrire ce livre. Je serais navré si ce que je vais énoncer apparaissait comme une esquive, mais cet ouvrage a pour sujet la course, pas du tout la santé. Je ne cherche absolument pas à donner à qui que ce soit un conseil du genre : « Allez ! Courez chaque jour et vous garderez la forme ! » Ce que j'ai voulu faire, au contraire, c'est exposer mes pensées sur le sens que revêt pour moi, en tant qu'être humain, le fait de courir. Tout simplement m'interroger, chercher des réponses.

Selon Somerset Maugham, « il y a de la philosophie même quand on se rase ». Se raser a beau être parfaitement anodin, comme cette opération se répète quotidiennement, elle finit par se transformer en un acte qui tient de la méditation. Je me sens tout à fait en accord avec la pensée de Somerset Maugham. Et donc, en tant qu'écrivain et coureur, je ne m'égare pas en rédigeant et en publiant ce modeste ouvrage qui rassemble mes réflexions personnelles sur la course.

Je suis quelqu'un de lent et de méticuleux, sans doute, et comme je me montre incapable de réfléchir vraiment sans écrire, si je veux appréhender la signification qu'a pour moi le fait de courir, je dois laisser mes mains s'activer sur le papier.

Un jour, allongé dans une chambre d'hôtel, à Paris, j'étais occupé à lire l'*International Herald Tribune* quand je suis tombé sur un article spécialisé sur le marathon. Le papier comprenait des interviews de plusieurs marathoniens

célèbres à qui l'on demandait quelles sortes de « mantras » ils se récitaient afin de se stimuler durant la course. J'ai trouvé la question très intéressante. J'ai admiré combien de sujets différents agitaient le cerveau de ces sportifs tandis qu'ils accomplissaient leur parcours de 42,195 kilomètres. Cela montrait simplement à quel point le marathon est une épreuve rude. Sans « mantras », les coureurs n'auraient tout bonnement pas tenu le coup.

L'un des participants se répétait une sentence que lui avait apprise son frère aîné – lui-même coureur – et sur laquelle il avait réfléchi depuis ses débuts de coureur. Voici quel était son mantra : « *Pain is inévitable. Suffering is optional*[1]. » La nuance exacte est difficile à rendre en français, mais si je tente de traduire le plus simplement possible, cela donne : « On ne peut éviter d'avoir mal. Il dépend de soi de souffrir ou non. » Par exemple, vous courez et vous pensez : « Ah ! que c'est dur ! Je n'y arriverai pas. » Si les mots « c'est dur » dépeignent une réalité inévitable, quand vous dites : « Je n'y arriverai pas », vous vous en remettez à votre propre subjectivité. Je pense que ces deux phrases résument bien l'aspect le plus important du marathon.

Il y a déjà une bonne dizaine d'années que j'ai eu l'idée d'écrire un ouvrage sur la course, essayant telle ou telle approche, sans réussir à vraiment coucher les mots sur le papier, et les mois et les mois passaient. « Courir » est un thème plutôt vague et je me demandais comment m'y prendre. Mes réflexions ne parvenaient pas à trouver leur forme.

Mais, à un moment, je me suis dit : « Ce que tu ressens, ce sur quoi tu réfléchis, essaie de le transcrire tel quel, honnêtement, directement, dans ton propre style. Et tu n'as rien d'autre à faire qu'à t'y mettre. » J'ai commencé à rédiger cet ouvrage à partir de l'été 2005, fragment par fragment, et je l'ai achevé à l'automne 2006. En dehors de quelques passages dans lesquels j'ai repris des citations d'écrits précédents, la majeure partie de ce texte reflète mon état d'esprit du moment. Écrire franchement sur le fait de courir, c'est, je crois, également écrire franchement (à un certain degré) sur moi-même en tant qu'homme. Voilà ce dont j'ai pris conscience en cours de route. C'est pourquoi il ne me semble pas faux de lire cet ouvrage comme une sorte de « mémoire », dont le pivot est l'acte même de courir.

Je n'irai pas jusqu'à prétendre qu'il y a de la « philosophie » là-dedans, mais je pense que l'on pourra y trouver quelque chose comme des retours d'expérience. Peut- être ne seront-ils pas extraordinaires, mais en tout cas ce sont des leçons que j'ai apprises de manière tout à fait personnelle, en mettant effectivement

mon corps en mouvement et en comprenant par là que la souffrance était un choix individuel. Sans doute n'est-il pas possible de généraliser. C'est moi, moi seul, que je présente ici.

Un jour d'août 2007

1
5 août 2005, Kauai, Hawaii

Peut-on rire de Mick Jagger ?

AUJOURD'HUI, NOUS SOMMES LE VENDREDI 5 AOÛT 2005. Île de Kauai, à Hawaii. Plage nord. Le ciel est d'une clarté absolue. Pas un seul nuage. Ici et aujourd'hui, aucune idée du concept même de nuage. Je suis arrivé sur l'île vers la fin juillet. Comme d'habitude, j'ai loué un appartement. Le matin, quand il fait frais, je suis assis à ma table et je travaille. Par exemple, aujourd'hui, j'écris. J'écris sur la course, de manière très libre. C'est l'été, et bien entendu il fait chaud. À propos d'Hawaii, on évoque un éternel été, mais l'archipel étant situé dans l'hémisphère Nord, il connaît quatre saisons distinctes. L'été est (dirons-nous) plus chaud que l'hiver. Pourtant, en comparaison de Cambridge, dans le Massachusetts (où j'ai vécu), si humide, si étouffant avec ses briques et son béton que c'en est presque une torture, l'été à Hawaii semble paradisiaque. La climatisation n'y est pas indispensable. Il suffit d'ouvrir les fenêtres et une brise agréable rafraîchit l'appartement. Les gens à Cambridge sont toujours surpris en apprenant que je passe le mois d'août à Hawaii. « Pourquoi allez-vous dans un endroit aussi chaud en été ? » me demandent-ils. Ils ne savent pas. Que les alizés, qui soufflent en permanence depuis le nord-est, y rendent l'été frais. Ils ne s'imaginent pas à quel point la vie est heureuse, agréable, quand, sous l'ombre calme des avocatiers, on lit tranquillement un livre, et que soudain, si l'envie vous prend de nager, on va se plonger tel qu'on est dans une des criques du Pacifique Sud.

Depuis mon arrivée à Hawaii, j'ai couru environ une heure chaque jour, très régulièrement. Cela fera bientôt deux mois et demi que j'ai recommencé de la sorte tous les jours – sauf exception, si vraiment cela m'était impossible. Ce matin, j'ai couru une heure et dix minutes en écoutant sur mon Walkman deux albums de The Lovin Spoonful : *Daydream* et *Hums of the Lovin' Spoonful*, que j'avais enregistrés sur un minidisque.

Comme j'espère patiemment augmenter la distance que je parcours, mes temps actuels ne me posent pas vraiment de problème. Simplement, je cours sur une

certaine distance, en prenant le temps nécessaire, en silence. Si j'ai envie d'accélérer, je m'accorde une pointe de vitesse ; en augmentant mon allure, je réduis ma durée de course, mais je m'efforce de garder intacte pour le lendemain la jubilation qu'éprouve mon corps aujourd'hui. C'est la même chose, et c'est essentiel, lorsque j'écris une nouvelle. Au moment où je sens que je pourrais continuer à écrire, je pose mon stylo, je m'arrête. Ainsi, le travail du jour suivant s'enclenchera aisément. Je crois qu'Ernest Hemingway écrivait de manière similaire. Pour poursuivre une activité, il faut conserver son rythme. Ce qui est particulièrement important pour des tâches de longue haleine. Une fois que vous tenez le bon rythme, tout va bien. Mais avant que le volant d'une machine ne se mette à tourner à une vitesse constante, de manière sûre, il faut beaucoup d'efforts, ni trop, ni trop peu, pour parvenir à cette obstination, cette régularité dans l'effort.

Il a plu quelques instants pendant que je courais, mais c'était une averse rafraîchissante qui faisait du bien. Un épais nuage en provenance de l'océan s'est approché et s'est installé juste au-dessus de moi, il a lâché une douche tranquille, puis, comme s'il s'était soudain souvenu : « Ah ! C'est vrai ! J'ai des achats à faire ! », il est parti précipitamment sans même se retourner. Ensuite le soleil impitoyable est réapparu pour griller la terre. Ici, la météo suit un schéma extrêmement simple : surtout ne pas y chercher quoi que ce soit d'abstrait ou d'ambigu, ou quelque trace de métaphore ou de symbole. Durant ma course, j'ai croisé quelques joggeurs, à peu près autant d'hommes que de femmes. Les individus en pleine santé dévalaient la route, coupant l'air comme s'ils avaient des voleurs à leurs trousses. D'autres, un peu trop gros, haletaient et soufflaient, les yeux à demi clos, les épaules affaissées, comme si courir était la dernière chose au monde qu'ils auraient souhaité faire. On aurait dit qu'une semaine plus tôt leur médecin leur avait annoncé qu'ils souffraient de diabète et qu'il leur avait prescrit de faire du sport. Moi, j'étais quelque part entre les deux.

J'adore écouter The Lovin' Spoonful. Leur musique est décontractée, jamais prétentieuse. Les écouter me remémore toutes sortes de souvenirs des années soixante. Aucun particulièrement extraordinaire. Si l'on s'avisait de tourner un film sur ma vie (cette seule pensée me terrifie), ce serait justement ces épisodes-là qui seraient coupés au montage. « On pourrait laisser tomber cette scène, dirait le metteur en scène. Elle n'est pas mauvaise, mais trop ordinaire, elle n'a pas beaucoup de valeur. » Voilà, ce genre de souvenirs – sans prétention, communs. Mais, pour moi, ils sont pleins de signification, ils ont du prix. Chaque fois que l'une de ces images du passé me traverse l'esprit, je suis sûr

qu'inconsciemment je souris, ou que j'ai un petit froncement de sourcils. Si banals soient-ils, ces souvenirs accumulés ont produit un résultat : moi. Moi ici et maintenant, sur la plage nord de Kauai. Quelquefois, quand je pense à la vie, je la vois comme un de ces fragments de bois flottés qui échouent sur le rivage.

Alors que je cours, les alizés qui soufflent depuis la direction du phare font bruisser les feuilles des eucalyptus au-dessus de moi.

J'ai commencé à vivre à Cambridge vers la fin du mois de mai de cette année et, depuis lors, la course a été une fois de plus l'élément majeur de ma vie quotidienne. À présent, je cours « sérieusement ». Par « sérieusement », j'entends soixante kilomètres par semaine. Autrement dit, dix kilomètres par jour, six jours par semaine. Ce serait encore mieux que je coure quotidiennement, mais je dois tenir compte de la pluie, et aussi des fois où je suis trop occupé par mon travail. Il y a aussi des moments où, honnêtement, je me sens trop fatigué. En additionnant tous ces éléments, j'arrive à un total de six jours d'entraînement, et de un sans course. Donc, avec soixante kilomètres par semaine, je parcours environ deux cent soixante kilomètres chaque mois, ce qui pour moi est un niveau « sérieux ».

En juin, j'ai scrupuleusement suivi ce schéma, et j'ai donc couru très exactement deux cent soixante kilomètres. En juillet, j'ai augmenté la distance et réussi à atteindre trois cent dix kilomètres. En fait, j'ai abattu mes dix kilomètres quotidiens, mais ne me suis octroyé aucune journée de repos. Ce qui ne signifie pas que j'ai couru très précisément dix kilomètres chaque jour : par exemple si, la veille, je totalise quinze kilomètres, le lendemain, je me borne à cinq (à une allure de joggeur, il me faut en général une heure pour couvrir dix kilomètres). Pour moi, c'est ce que j'appelle un niveau « sérieux » en matière de course. Et depuis que je suis arrivé à Hawaii, je m'en tiens à cette distance quotidienne. Cela fait maintenant extrêmement longtemps que je peux garder ce cap.

L'été en Nouvelle-Angleterre est infiniment plus pénible. Difficile de l'imaginer tant qu'on ne l'a pas expérimenté soi-même. Dans l'ensemble, il fait une chaleur insupportable, malgré, bien sûr, quelques journées un peu plus fraîches. Parfois, heureusement, il y a du vent. Mais dès qu'il tombe, on a le corps tout poisseux, comme si on était enveloppé par un voile humide venu de la mer. Il suffit de courir une heure le long de la Charles River pour ruisseler, à croire qu'un seau d'eau a été renversé sur votre âme. La peau est irritée, brûlée par le soleil. On se sent la tête vide. Impossible de penser à quoi que ce soit d'un peu consistant. Pourtant, quand on a le courage de continuer à courir, on parvient à faire jaillir de soi une sorte de fraîcheur désespérée, comme si on s'était pressé

et tordu le corps, jusqu'au cœur.

De nombreuses raisons expliquent le fait qu'à certaines époques de ma vie j'ai cessé de courir « sérieusement ». Tout d'abord, j'ai été de plus en plus occupé par mon travail, et le temps libre est devenu une sorte d'extra. Lorsque j'étais plus jeune, je n'avais pas autant de temps libre que je l'aurais souhaité, mais, au moins, je n'avais pas autant d'obligations diverses qu'à présent. Je ne sais pas pourquoi, mais, plus on vieillit, plus on est occupé. Ensuite, je me suis de plus en plus intéressé au triathlon. Davantage qu'au marathon. Le triathlon, évidemment, outre la course, fait intervenir natation et vélo. L'épreuve de course n'était pas un problème pour moi, mais je devais consacrer une grande quantité de temps à m'entraîner dans les deux autres disciplines avant de les maîtriser. Il me fallait pratiquement recommencer à zéro pour ce qui était de nager, réapprendre les mouvements corrects, étudier les bonnes techniques à vélo et acquérir la musculature adéquate. Tout cela nécessitait du temps et des efforts. J'avais donc moins de temps pour courir.

La raison principale qui m'a conduit au triathlon, néanmoins, était qu'à un certain moment je n'ai plus couru avec autant d'enthousiasme.

J'ai commencé à courir à l'automne 1982 et depuis, je n'ai pas cessé. Ce qui fait près de vingt-trois ans. Durant toutes ces années, j'ai fait du jogging presque chaque jour, j'ai couru au moins un marathon chaque année – trente-trois jusqu'à maintenant – et participé à plus de courses de fond à travers le monde que je ne peux compter. Ce type de course me convient bien, personnellement, et de toutes les habitudes que j'ai acquises au long de ma vie, je dois dire que cette discipline a été celle qui m'a le plus aidé, celle qui a eu pour moi le plus de sens. Courir sans un seul break durant plus de vingt ans m'a également rendu plus fort, à la fois sur le plan physique et sur le plan intellectuel.

Il est de fait que je ne suis pas très doué pour les sports d'équipe. Simplement, c'est mon tempérament qui veut ça. Quand je joue au foot ou au base-ball – en fait, depuis que je suis adulte, c'est plutôt rare –, je ne me sens pas à l'aise. Peut-être est-ce parce que je n'ai pas eu de frère, mais je n'ai jamais réussi à me passionner pour les sports dans lesquels on joue avec d'autres. Je ne suis pas très bon non plus dans les sports qui se jouent à deux, comme le tennis. J'aime le squash, mais en général, quand il faut disputer une partie contre un adversaire, le côté compétition me déplaît. Et pour ce qui est des arts martiaux, je suis tout à fait inexpérimenté.

Ce n'est pas que je déteste absolument la compétition, non, ce ne serait pas juste de le dire ainsi. Simplement, depuis toujours, pour quelque raison, je ne me

soucie pas tellement de battre quelqu'un – ou d'être battu. Ce sentiment est resté presque intact alors que j'avançais en âge. Peu importe de quel domaine il s'agit – battre quelqu'un ne me convient pas. Cela m'intéresse davantage s'il s'agit d'atteindre des buts que je me suis fixés. C'est pourquoi la course de fond est exactement la discipline qui correspond le mieux à ma tournure d'esprit.

Les marathoniens comprendront ce que je veux dire. Nous ne nous soucions pas tellement de dépasser tel ou tel participant. Les coureurs de niveau international, bien sûr, veulent battre leurs rivaux, mais pour le coureur moyen la rivalité n'est pas le point essentiel. Sans doute existe-t-il des coureurs qui désirent à tout prix battre un de leurs concurrents, et cette attente les incite-t-elle à s'entraîner plus dur. Mais que se passe-t-il si ce rival, pour une raison ou une autre, abandonne la compétition ? Leur motivation pour la course disparaîtra (ou du moins baissera), et il deviendra difficile pour eux de continuer longtemps à courir.

La majorité des coureurs ordinaires sont avant tout motivés par un but personnel, qui consiste en général à parcourir telle distance en un temps donné. Quand l'athlète réalise ce temps, il (ou elle) a le sentiment d'avoir accompli ce qu'il s'est fixé de faire, et s'il n'y arrive pas, il aura le sentiment d'avoir failli. Même s'il ne parvient pas au temps qu'il espérait atteindre, tant qu'il éprouve la satisfaction d'avoir fait de son mieux – et, éventuellement, d'avoir découvert un aspect significatif de lui-même –, sa course est perçue comme un accomplissement, et il retrouvera ce sentiment positif lors de la compétition suivante. En d'autres termes, la fierté (ou ce qui ressemble à de la fierté) qu'éprouve le coureur de fond à être allé au bout de sa course reste pour lui le critère fondamental.

On peut dire la même chose à propos de ma profession. Dans le travail du romancier, pour autant que je le sache, la victoire ou la défaite n'ont pas de sens. Peut-être le nombre d'exemplaires vendus, les prix littéraires, les critiques élogieuses sont-ils des critères apparents qui fixent la réussite dans le domaine littéraire, mais rien de tout cela ne compte véritablement. L'essentiel est de savoir si vos écrits ont atteint le niveau que vous vous êtes assigné. Une chose difficile à expliquer. Aux autres, vous pouvez toujours fournir une explication appropriée. À vous-même, impossible de mentir. En ce sens, écrire un roman ou courir un marathon, voilà deux activités qui se ressemblent. Chez les créateurs, il existe une motivation intérieure, une force calme qu'il n'est pas du tout nécessaire de confronter à des critères extérieurs.

Pour moi, courir est à la fois un exercice et une métaphore. En courant jour

après jour, en accumulant les courses, je dépasse les obstacles petit à petit et, lorsque j'ai réussi à franchir un niveau supérieur, je me grandis moi-même. Du moins j'aspire à me grandir, et c'est pourquoi je me contrains à ces efforts quotidiens. Bien entendu, je le sais, je ne suis pas un véritable marathonien. J'en suis toujours resté à un niveau très ordinaire, voire, serait-il plus juste de dire, médiocre. Là n'est pas le point important. Mais plutôt : suis-je parvenu à m'améliorer depuis hier, ne serait-ce qu'un peu ? Durant les courses de fond, le seul adversaire que l'on doit vaincre, c'est soi, le soi qui traîne tout son passé.

Néanmoins, depuis que j'ai dépassé quarante-cinq ans, j'ai commencé à modifier peu à peu mon système d'auto-évaluation. Pour le dire simplement, je ne suis plus capable d'améliorer mon temps. Étant donné mon âge, je crois que je n'y peux plus rien. Chacun atteint le pic de ses capacités physiques à un certain âge. Il existe évidemment des différences individuelles, mais, en général, les nageurs battent leurs records durant leur petite vingtaine, les boxeurs, lorsqu'ils ont environ vingt-cinq ans, et les joueurs de base-ball, vers le milieu de la trentaine. Il y a là quelque chose d'inévitable. Un jour, j'avais demandé à un ophtalmologiste s'il était possible de ne pas devenir presbyte en vieillissant. Il avait ri et m'avait répondu : « Je ne connais personne dans ce cas. » C'est la même chose. (Heureusement, le pic chez les artistes varie énormément. Par exemple, Dostoïevski a écrit deux de ses plus beaux romans, *Les Possédés* et *Les Frères Karamazov*, dans les dernières années de son existence, alors qu'il avait plus de soixante ans. Domenico Scarlatti a composé cinq cent cinquante-cinq sonates au cours de sa vie, mais la plupart d'entre elles ont été écrites entre cinquante-sept et soixante-deux ans.)

Comme coureur, j'ai atteint mon meilleur niveau vers la fin de la quarantaine. Jusque-là, je me fixais comme objectif de couvrir un marathon en trois heures et demie, précisément à l'allure d'un kilomètre en cinq minutes, ou d'un mile en huit. Il m'arrivait parfois de faire mieux, parfois non. (Le plus souvent, ce n'était pas le cas.) Bref, j'étais à peu près capable de courir un marathon dans ces temps. Et même lorsque je croyais que j'avais beaucoup ralenti, je me retrouvais toujours avec un temps total situé sous les trois heures et quarante minutes. J'avais beau ne pas m'être beaucoup entraîné ou ne pas tenir la grande forme, il était inconcevable que je dépasse les quatre heures. Les choses ont continué de la sorte un certain temps. Pourtant, à un moment, elles ont changé. Je m'entraînais tout autant mais je sentais que finir en trois heures et quarante minutes me devenait de plus en plus difficile. Il me fallait cinq minutes et demie pour courir un kilomètre et près de quatre heures pour boucler un marathon. Honnêtement,

j'ai éprouvé un choc. Que m'arrivait-il ? Je ne pensais pas que c'était à cause de l'âge. Dans ma vie quotidienne, rien ne me faisait ressentir une plus grande faiblesse. Mais j'avais beau me voiler la réalité ou vouloir l'ignorer, les nombres effectuaient leur retraite, pas à pas.

Par ailleurs, comme je l'ai déjà noté précédemment, je m'intéressais davantage à d'autres sports, comme le triathlon et le squash. Courir et seulement courir sans cesse ne me convenait pas. Du moins, c'est ce que je me suis imaginé. Et je me disais qu'il serait bon d'introduire un peu de variété dans ma routine, de développer un régime d'entraînement physique plus complet. J'ai engagé une coach pour la natation. Elle s'est mise à me réapprendre les bases, et j'ai compris de quelle manière nager plus vite, sur un rythme plus régulier, en y prenant plus de plaisir. Mes muscles ont réagi à ce nouvel environnement, mon physique a changé de manière très visible. Simultanément, de la même façon que la vague se retire, mes temps au marathon ont continué à se dégrader, lentement mais sûrement. J'ai senti alors que je n'aimais plus autant courir. Une fatigue tenace s'est installée entre moi et l'acte même de courir. Un sentiment de déception s'est mis en place : j'avais l'impression que toute la peine que je m'étais donnée n'était pas récompensée, que quelque chose faisait obstacle, comme si une porte d'ordinaire ouverte m'avait été brutalement claquée à la figure. Ce sentiment, je l'ai appelé « le blues du coureur » (runner's blues*). J'exposerai avec davantage de détails un peu plus tard de quelle sorte de blues il s'agissait.

Cela fait maintenant dix ans que j'ai cessé de vivre à Cambridge (j'y ai séjourné de 1993 à 1995, lorsque Bill Clinton était Président). Lorsque j'ai revu la Charles River, un désir de courir a surgi en moi. En général, sauf si de grands changements se sont produits, les rivières ont toujours la même allure, et celle-là en particulier paraissait absolument semblable. Le temps avait passé, des étudiants étaient venus puis repartis, j'avais pris dix ans, et, littéralement, beaucoup d'eau était passée sous les ponts. Mais la rivière était restée la même. Ses flots abondants coulaient toujours silencieusement en direction du port de Boston. L'eau détrempait la côte, permettant aux herbes d'été de grossir, contribuant ainsi à nourrir les oiseaux aquatiques, et, sous les vieux ponts, l'eau glissait languissamment, sans fin, reflétant les nuages en été et jouant avec la banquise en hiver – silencieuse, en direction de l'océan.

Après avoir déballé les affaires que j'avais expédiées du Japon, après avoir accompli toutes les démarches nécessaires, une fois installé dans ma nouvelle vie sur place, je me suis remis à courir avec une sorte d'enthousiasme. Tôt le matin, en inhalant l'air frais et tonique, j'ai ressenti une joie renouvelée à courir sur une

terre que je connaissais. Le bruit de mes foulées, de ma respiration, les battements de mon cœur, tout se mêlait en une polyrythmie très spéciale. La Charles River est réputée pour ses régates, et on voit toujours quelqu'un ramer sur ses flots. J'aimais à me mesurer à ces rameurs. La plupart du temps, bien sûr, les embarcations se montraient plus rapides. Parfois cependant, quand un homme nonchalant était seul à l'aviron, je réussissais à faire jeu égal.

Peut-être parce que c'est la patrie du marathon de Boston, Cambridge abrite une grande quantité de coureurs. Les pistes destinées aux joggeurs longent la rivière, et vous pouvez courir pendant des heures si le cœur vous en dit. Le problème est que ces chemins sont également utilisés par des cyclistes et que l'on doit surveiller ces engins rapides qui arrivent en trombe par-derrière et vous dépassent bruyamment. Comme le sol est accidenté ici et là, on doit prendre garde à ne pas trébucher ; quelques feux de signalisation vous bloquent assez longuement, ce qui vous fait perdre votre rythme, mais sinon, ce circuit est très agréable.

Parfois, quand je cours, j'écoute du jazz, mais plus généralement je préfère le rock, parce que la batterie est ce qui accompagne le mieux le rythme de la course. J'aime en particulier les Red Hot Chili Peppers, Gorillaz et aussi Beck ; également des groupes plus anciens comme Creedence Clearwater Revival et les Beach Boys. Une musique au rythme le plus simple possible. De nombreux coureurs utilisent à présent leur iPod mais je préfère mon lecteur de minidisques auquel je suis habitué. Il est un peu plus gros qu'un iPod et ne peut contenir autant de morceaux, mais il me convient. Je ne tiens pas, en la matière, à mélanger musique et ordinateur. De la même façon qu'il n'est pas bon de mélanger amitié, travail et sexe.

Comme je l'ai déjà noté, j'ai couru trois cent dix kilomètres en juillet. Il y a eu deux journées de pluie au cours de ce mois, et j'ai été occupé à voyager durant deux jours au cours desquels je n'ai pas couru. D'autre part, il a fait quelquefois un peu trop chaud et humide pour s'entraîner. Donc, tout compte fait, courir trois cent dix kilomètres n'était pas si mal. Pas mal du tout. Si j'estime que deux cent soixante kilomètres en un mois représentent un entraînement « sérieux », trois cent dix constituent une épreuve « sévère ». Plus j'ai augmenté mes distances, plus j'ai maigri. En deux mois et demi, j'ai perdu environ trois kilos et demi, et le début de brioche qui s'installait autour de mon estomac a commencé à fondre. Imaginez que vous alliez dans une boucherie, que vous achetiez trois kilos et demi de viande et que vous les rapportiez chez vous en les portant à la main. Cela vous donnera une idée de ce que je veux dire. Trimballer sur moi ce poids

superflu m'inspirait des sentiments complexes. Quand on vit à Boston, la bière pression Samuel Adams (Summer Ale) et les doughnuts de chez Dunkin sont essentiels. À mon grand plaisir, j'ai découvert que ces petits agréments pouvaient être compensés par des exercices répétés.

Noter tout ceci par écrit paraîtra un peu idiot pour quelqu'un de mon âge, mais je veux m'assurer que je rends compte des faits très clairement : je suis le genre d'homme qui aime faire les choses – quoi que ce soit – tout seul. Et pour être encore plus direct, je dirai que je suis le genre d'homme qui ne trouve pas pénible d'être seul. Je n'estime pas difficile ni ennuyeux de passer chaque jour une heure ou deux à courir seul, sans parler à personne, pas plus que d'être installé seul à ma table quatre ou cinq heures durant. J'ai toujours eu cette inclination depuis ma jeunesse : lorsque j'avais le choix, je préférais invariablement lire des livres seul ou bien me concentrer à écouter de la musique plutôt que d'être en compagnie de quelqu'un d'autre. J'étais toujours apte à penser à des choses à faire quand j'étais seul. Malgré ce tempérament, après mon mariage à un âge assez précoce (j'avais vingt-deux ans), je me suis peu à peu habitué à vivre aux côtés de quelqu'un. Après l'université, j'ai tenu un bar, et j'ai appris l'importance d'être en compagnie des autres. J'ai compris qu'il ne fallait pas vivre complètement seul. Petit à petit, avec peut-être mon rythme propre, au travers de mes expériences personnelles, j'ai découvert comment être sociable. Rétrospectivement, je m'aperçois que j'ai mûri entre vingt et trente ans et que mes conceptions du monde ont changé. En fourrant mon nez dans toutes sortes de lieux différents, j'ai acquis les techniques dont j'avais besoin pour vivre. S'il n'en avait pas été ainsi, dix années d'expériences plutôt rudes, je crois que je n'aurais pas écrit de romans, et si j'avais essayé, je n'en aurais pas été capable. Non pas que la personnalité change si fondamentalement. Le désir d'être seul ne m'a pas quitté. Ce qui explique pourquoi l'heure durant laquelle je cours me permet de conserver mon temps de silence, le temps qui m'appartient, à mon sens indispensable pour me maintenir en bonne santé mentale. Quand je cours, je n'ai pas à écouter le premier venu, ni à lui parler. Simplement, je contemple le paysage qui défile, et c'est très bien ainsi. C'est un temps dont je ne peux me passer.

On m'a souvent demandé à quoi je pensais lorsque je courais. En général, les gens qui me posent cette question n'ont jamais participé eux-mêmes à des courses de fond. À quoi exactement est-ce que je pense lorsque je cours ? Eh bien, je n'en sais rien.

Quand il fait froid, je suppose que je pense vaguement qu'il fait froid. Et s'il

fait chaud, je dois penser vaguement à la chaleur. Quand je suis triste, je pense à la tristesse. Si je suis content, je pense au bonheur. Comme je l'ai déjà dit, des souvenirs m'assaillent aussi, un peu au hasard. Et il m'arrive parfois, enfin, presque jamais en fait, d'avoir une idée que j'utiliserai dans un roman. En réalité, quand je cours, je ne pense à rien qui vaille la peine d'être noté. Simplement je cours. Je cours dans le vide. Ou peut-être devrais-je le dire autrement : je cours pour obtenir le vide. Oui, voilà, c'est cela, peut-être. Mais une pensée, de-ci de-là, va s'introduire dans ce vide. Naturellement. L'esprit humain ne peut être complètement vide. Les émotions des humains ne sont pas assez fortes ou consistantes pour soutenir le vide. Ce que je veux dire, c'est que les sortes de pensées ou d'idées qui envahissent mes émotions tandis que je suis en train de courir restent soumises à ce vide. Comme elles manquent de contenu, ce sont juste des pensées hasardeuses qui se rassemblent autour de ce noyau de vide.

Les pensées qui me viennent en courant sont comme des nuages dans le ciel. Les nuages ont différentes formes, différentes tailles. Ils vont et viennent, alors que le ciel reste le même ciel de toujours. Les nuages sont de simples invités dans le ciel, qui apparaissent, s'éloignent et disparaissent. Reste le ciel. Il existe et à la fois n'existe pas. Il possède une substance et en même temps il n'en possède pas. Nous acceptons son étendue infinie, nous l'absorbons, voilà tout.

J'arrive à présent à la fin de la cinquantaine. Quand j'étais jeune, jamais je n'aurais imaginé que surviendrait le xxie siècle et que, je ne plaisante pas, j'aurais un jour cinquante ans. En théorie, évidemment, il allait de soi qu'en principe, un jour, nous serions au xxie siècle (sauf événement imprévisible) et que j'aurais alors cinquante ans. Quand j'étais jeune, m'imaginer moi-même à cet âge était aussi difficile que d'imaginer, concrètement, ce qu'était le monde après la mort. Un jour, le jeune Mick Jagger a fièrement affirmé : « Plutôt mourir que chanter encore *Satisfaction* à quarante-cinq ans ! » À présent, il a dépassé soixante ans et chante toujours *Satisfaction*. Certains riront. Pas moi. Lorsqu'il était jeune, Mick Jagger ne pouvait s'imaginer à quarante-cinq ans. Moi aussi, quand j'étais jeune, j'étais comme lui. Peut-on rire de Mick Jagger ? Impossible. Simplement, il se trouve que je ne suis pas un jeune chanteur de rock. Personne ne se souvient de toutes les choses stupides que j'ai dites dans ma jeunesse. Inutile de les noter à présent. C'est la seule différence.

À présent, je vis dans ce monde « inimaginable » Cela me donne un sentiment d'étrangeté, et je ne peux décider si je suis heureux ou pas. Peut-être cela n'a-t-il aucune importance. Devenir vieux représente pour moi – et pour n'importe qui,

du reste – une expérience nouvelle, et les émotions qui m'habitent sont nouvelles également. Si c'était quelque chose que j'avais expérimenté auparavant, je serais en mesure de le comprendre plus clairement, mais comme c'est la première fois, je ne peux pas. Maintenant, j'ai tout juste le pouvoir de remettre à plus tard un jugement précis et de vivre en acceptant les choses telles qu'elles sont. Juste comme j'accepte le ciel, les nuages et la rivière. Et sans aucun doute il y a aussi là une dimension comique, quelque chose que je ne voudrais pas abandonner complètement.

Comme je l'ai noté plus tôt, la compétition avec d'autres, que ce soit dans ma vie quotidienne ou dans mon travail de romancier, n'est pas le style de vie que je recherche. Pardon d'énoncer des truismes, mais le monde est composé de toutes sortes de gens. D'autres que moi possèdent d'autres valeurs, et ceux qui me ressemblent partageront les miennes. Ces différences donnent naissance à des désagréments, et la combinaison de divers désagréments peut engendrer des malentendus beaucoup plus graves. Il en résulte que parfois des individus sont critiqués injustement. Évidemment. Il n'est pas du tout agréable de se sentir incompris ou critiqué. L'expérience est même plutôt pénible et elle peut vous blesser profondément.

En prenant de l'âge, néanmoins, j'ai finalement compris que les épreuves ou les blessures représentent une part nécessaire de la vie. Si l'on y réfléchit, c'est précisément parce que les hommes sont différents les uns des autres qu'ils peuvent construire leur moi de manière autonome. Et si je me sers de moi comme exemple, moi qui écris depuis longtemps : c'est précisément ma capacité à déceler certains aspects d'une scène que d'autres ne voient pas, à ressentir autrement et à choisir des mots qui diffèrent de ceux des autres qui me permet d'écrire des histoires. À cause de cela, nous nous retrouvons dans cette situation extraordinaire dans laquelle un certain nombre de gens lisent ce que j'ai écrit. Le fait que je sois « moi » et personne d'autre est donc l'un de mes plus grands atouts. Les blessures émotionnelles représentent le prix à payer pour être soi-même.

Voilà ce à quoi je crois, fondamentalement. J'ai vécu selon ce principe. Dans certains aspects de ma vie, je suis allé chercher la solitude de manière active. En particulier dans le travail que je fais, l'isolement est, dans une certaine mesure, inévitable. Parfois, pourtant, ce sentiment de solitude, comme de l'acide qui se déverse d'une bouteille, peut ronger inconsciemment le cœur de quelqu'un et le dissoudre. On peut aussi le considérer comme une épée à double tranchant. Ma solitude me protège, mais en même temps elle me meurtrit sans cesse de

l'intérieur, insidieusement. Je pense qu'à ma manière (sans doute grâce à l'expérience) je suis conscient de ce danger. C'est pourquoi je dois sans cesse maintenir mon corps en mouvement et quelquefois le pousser jusqu'à ses limites, afin de guérir la solitude que je ressens au fond de moi, ou au moins de la relativiser. Tout ceci est chez moi plus intuitif que délibéré.

Je vais tenter de me montrer plus concret.

Lorsque je suis injustement critiqué (du moins, de mon point de vue) ou lorsque quelqu'un dont j'étais sûr qu'il me comprenait ne le fait pas, je vais courir un peu plus longtemps qu'à l'ordinaire. En courant plus longtemps, c'est comme si je pouvais épuiser physiquement cette part de mécontentement. Cela me fait aussi comprendre encore une fois à quel point je suis faible, à quel point mes capacités sont limitées. Je deviens conscient, physiquement, de mes insuffisances. Et l'un des résultats de cette course un peu plus longue est que je deviens un peu plus fort. Si je suis en colère, je dirige ma colère contre moi-même. Si j'ai une expérience décevante, je m'en sers pour m'améliorer. C'est ainsi que j'ai toujours vécu. J'absorbe calmement les choses, autant que possible, et je les libère plus tard, et, selon des formes aussi variées que possible, elles deviennent une partie de mes romans.

Je ne pense pas que beaucoup aiment ma personnalité. Il doit y avoir un petit nombre de gens – très peu, j'imagine – qui l'admirent, mais très rares sont ceux qui aiment quelqu'un comme moi. Qui, je vous le demande, entretiendrait des sentiments chaleureux, ou ce genre de sentiments, pour quelqu'un qui ne fait aucun compromis, et qui, au contraire, lorsqu'un problème surgit, va s'enfermer tout seul dans son bureau ? Mais est-il vraiment possible qu'un écrivain soit aimé ? Je l'ignore. Peut-être certains le sont-ils de par le monde. Difficile de généraliser. Pour moi, du moins, moi qui écris des romans depuis bon nombre d'années, je ne peux imaginer quelqu'un qui m'aime à un niveau personnel. Être mal aimé, haï et même méprisé, cela me semble plus naturel. Non pas que je me sente soulagé quand cela m'arrive. Au contraire, je suis malheureux quand quelqu'un ne m'aime pas.

Mais ceci est une autre histoire. Revenons à la course.

J'ai repris ma vie de coureur. J'avais recommencé à courir « sérieusement » mais, à présent, je cours « sévèrement ». Ce que cela signifie, aujourd'hui que je suis dans la cinquantaine finissante, je l'ignore encore. Je crois cependant que cela va vouloir dire « quelque chose ». Peut-être rien de très profond, rien de majeur, mais ce « quelque chose » aura du sens pour moi. En tout cas, je m'entraîne dur. Je devrai attendre un peu avant de réfléchir à ce que cela signifie.

(Remettre à plus tard de penser à quelque chose est l'une de mes spécialités, une technique que j'ai affûtée au fur et à mesure que je vieillissais.) Je nettoie mes chaussures de sport, j'étale de la crème solaire sur mon visage et mon cou, j'attache ma montre et je prends la route. Avec les alizés qui me caressent le visage, un héron blanc qui plane au-dessus de moi, ses pattes consciencieusement alignées alors qu'il traverse le ciel et moi qui écoute mes chers vieux Lovin' Spoonful.

Pendant que je courais, une idée m'a frappé : même si mes performances ne s'améliorent pas, il n'y a pas grand-chose que je puisse y faire. J'ai pris de l'âge et le temps a causé ses dégâts. Ce n'est la faute de personne. Ce sont les règles du jeu. Exactement comme la rivière coule vers la mer, vieillir et ralentir font partie du paysage naturel, et je dois l'accepter. Il se peut que ce processus ne soit pas très réjouissant, et ce que je découvrirai au final risque de ne pas être agréable du tout. Mais ai-je le choix ? À ma façon, j'ai goûté ma vie, même si je ne peux affirmer que je l'ai totalement appréciée. Je ne cherche pas à me vanter – qui se vanterait d'une telle chose ? – mais je ne suis pas l'homme le plus intelligent qui soit. Je suis le type d'homme qui doit expérimenter quelque chose de manière physique, en fait qui doit toucher quelque chose avant de pouvoir clairement le comprendre. Peu importe la chose, à moins de l'avoir vue de mes propres yeux, je ne suis pas convaincu. Je suis un homme de type physique, pas intellectuel. Bien sûr, je possède une certaine dose d'intelligence – du moins, je le crois. Si l'intelligence me faisait complètement défaut, je n'aurais pas pu écrire des romans. Mais je ne suis pas le genre d'homme qui crée grâce à la théorie pure ou la logique. Pas non plus le genre dont la source d'énergie est la spéculation intellectuelle. C'est seulement lorsque je suis physiquement aux prises avec un fardeau concret et que mes muscles protestent (et quelquefois hurlent), que mon compteur intellectuel grimpe un tant soit peu et qu'enfin je me dis : « Ça y est, j'ai compris ! » Inutile d'ajouter qu'il me faut pas mal de temps, et bien sûr beaucoup d'efforts, pour me hisser à chaque niveau, pas après pas, et pour parvenir à une conclusion. Quelquefois cela prend trop de temps, et quand je sais que j'ai compris, c'est trop tard. Mais qu'y puis-je ? Je suis ainsi fait.

Je me dis : « Pense à la rivière. Pense aux nuages. » Mais au fond je ne pense pas à une chose en particulier. Simplement, je continue de courir dans ce vide bien à moi, cousu main en somme, dans mon silence nostalgique. Et c'est quelque chose de plutôt merveilleux. Quoi que les autres puissent en dire.

2

14 août 2005, Hawaii, Île de Kauai

Comment on devient un romancier marathonien

14 AOÛT, DIMANCHE. J'ai couru une heure et quinze minutes en écoutant sur mon Walkman Caria Thomas et Otis Redding. Dans l'après-midi, j'ai enchaîné des longueurs (1 300 mètres) à la piscine et le soir j'ai nagé dans la mer. Après quoi, dîner, poisson et bière, au restaurant Hanalea Dolphin, situé juste à la sortie d'Hanalea. Un plat de « walu », une sorte de poisson blanc, grillé sur un barbecue au charbon de bois, que j'ai dégusté avec de la sauce soja. L'accompagnement était composé de kebabs de légumes et d'une grosse salade.

Depuis le début d'août jusqu'à aujourd'hui, j'ai couru exactement cent cinquante kilomètres.

Cela fait maintenant très longtemps que la course fait partie de mon quotidien. J'ai commencé très précisément à l'automne 1982. J'avais trente-trois ans.

Peu auparavant, je m'étais occupé d'un club de jazz près de la gare de Sendagaya. Aussitôt après l'université – en fait, j'avais été tellement pris par mes petits jobs d'appoint qu'il me restait encore quelques examens à passer et j'étais donc toujours étudiant –, j'avais ouvert un petit club à l'entrée sud de la gare de Kokubunji. Cette aventure a duré trois ans ; lorsque la reconstruction du bâtiment qui abritait le club avait démarré, j'avais déménagé vers un autre lieu, plus proche du centre de Tokyo. Ce nouveau local n'était ni grand ni petit. Il y avait un piano à queue et juste assez de place pour qu'un quintette puisse se produire. Pendant la journée on servait du café, le soir c'était un bar. On proposait aussi des plats simples, et les week-ends on donnait des concerts. Ces clubs de jazz étaient plutôt rares à l'époque. Notre clientèle était devenue fidèle et l'affaire tournait assez bien.

La plupart de mes connaissances m'avaient prédit que le bar ne marcherait pas. Mes amis avaient imaginé qu'un établissement géré comme une sorte de hobby ne serait pas viable et que quelqu'un comme moi, plutôt naïf, et qui, très certainement, n'avait pas la moindre compétence dans ce type d'affaires, ne serait pas capable de s'en sortir. En fait, leurs prédictions se sont révélées totalement fausses. À vrai dire, je ne pensais pas avoir beaucoup d'aptitude pour

les affaires, en effet. Simplement j'avais considéré que, puisque l'échec n'était pas un choix, je devais donner tout ce que j'avais. Mon unique force a toujours résidé dans le fait que je travaille dur et que, physiquement, je suis rude à la tâche. Plutôt cheval de trait que cheval de course. J'ai été élevé dans un foyer de « *salarymen* » et je ne savais pas grand-chose du monde de l'entreprise, mais, par chance, ma femme était issue d'un milieu de commerçants, et son intuition m'a été d'une grande aide. Même si j'avais été le meilleur des chevaux de trait, je ne m'en serais jamais sorti tout seul.

Le métier en lui-même était dur. Je travaillais du matin jusque tard la nuit, à en être épuisé. J'ai fait toutes sortes d'expériences pénibles, j'ai dû mille fois me torturer le cerveau, et les déceptions ont été nombreuses. Mais je suais sang et eau et, finalement, j'ai pu réaliser assez de bénéfices pour engager un aide. Alors que j'approchais de mes trente ans, j'ai enfin pu me ménager une pause. Pour démarrer le bar, j'avais emprunté de l'argent, autant que je le pouvais, partout où l'on voulait bien m'en prêter, et j'ai à peu près remboursé mes dettes. Les choses étaient en ordre. Jusque-là, c'était simplement une question de survie, comme garder la tête hors de l'eau, et je n'avais aucun loisir pour penser à autre chose. J'ai alors eu le sentiment que j'étais arrivé en haut d'un escalier très raide et que je pénétrais dans un espace beaucoup plus vaste ; fort de la confiance que j'éprouvais d'être parvenu à ce point-là sain et sauf, je me suis senti d'attaque pour régler n'importe quel problème. Je survivrais. J'ai pris une grande inspiration, regardé longuement autour de moi, jeté un œil en arrière sur les échelons que je venais de gravir et je me suis mis à examiner l'étape suivante. Les trente ans me guettaient. J'atteignais l'âge où je ne pouvais plus me considérer comme jeune. Et j'ai eu l'idée, tout à fait imprévisible, d'écrire un roman.

Je peux me souvenir très exactement du moment où j'ai pensé pour la première fois que j'étais capable d'écrire un roman. Il était à peu près une heure et demie de l'après-midi, le 1er avril 1978. Ce jour-là, je me trouvais au stade Jingu, seul sur le terrain, à boire de la bière et à regarder le match. À cette époque, je pouvais aller à pied de mon appartement jusqu'au stade. J'étais fan des Yakult Swallows. C'était une journée de printemps parfaite, sans un nuage dans le ciel, avec juste une brise tiède. Au stade Jingu, il n'y avait alors pas de bancs pour s'asseoir dans les tribunes côté champs, simplement une pente gazonnée. Allongé sur l'herbe, je buvais tranquillement ma bière glacée, je contemplais de temps à autre le ciel et je prenais paresseusement plaisir à suivre le jeu. Comme toujours avec les Yakult Swallows, il n'y avait pas vraiment foule. Il s'agissait

du match d'ouverture de la saison et ils jouaient à domicile contre les Hiroshima Carps. Je me souviens que Yasuda lançait pour les Swallows. C'était un lanceur plutôt petit et râblé, connu pour l'effet vicieux qu'il donnait à ses balles. Grâce à lui, dans la première manche, l'attaque d'Hiroshima a été stoppée. Aucun point n'a été marqué. Là-dessus, dans la seconde moitié de cette manche, le premier batteur des Swallows, Dave Hilton, un jeune joueur américain, nouveau dans l'équipe, a réussi une excellente frappe le long de la ligne gauche. Le bruit aigu de cet impact parfait a résonné dans le stade. Hilton, très vite, a touché la première base et facilement atteint la deuxième. Et c'est juste à ce moment qu'une pensée m'a traversé l'esprit : « Tiens, et si j'écrivais un roman ? » Je me souviens encore du vaste ciel dégagé, je sens encore l'odeur de l'herbe tendre, j'entends le claquement agréable de la batte. Quelque chose serait tombé du ciel à cet instant, n'importe quoi, je l'aurais accepté.

Je n'ai jamais eu la moindre ambition d'être romancier. J'ai juste eu le désir ardent d'écrire un roman. Je n'avais pas d'image concrète de ce que je voulais écrire, simplement la certitude que, si je me mettais à écrire sur-le-champ, j'irais jusqu'au bout et que je parviendrais à quelque chose de réussi. Rentré chez moi, je me suis installé à ma table et j'ai constaté que je n'avais même pas de stylo à plume correct. Je suis alors allé chez Kinokuniya, à Shinjuku, j'ai acheté une rame de feuilles de papier et un stylo Sailor, à mille yens environ. Un investissement modeste.

Nous étions alors au printemps et, à l'automne, j'avais achevé de noircir deux cents pages de quatre cents caractères. Je me suis senti frais et dispos après avoir terminé. Je ne savais pas très bien quoi faire de mon texte. Impulsivement, je l'ai envoyé à un magazine littéraire qui organisait un prix destiné à de nouveaux auteurs. Je l'ai expédié sans en faire une seule copie, signe sans doute que je ne me souciais pas tellement qu'il ne soit pas choisi et qu'il disparaisse à tout jamais. C'était le manuscrit du livre qui a été publié sous le titre Écoute le chant du vent. Que ce livre voie ou non le jour m'intéressait moins que le fait d'avoir pu l'écrire.

Cet automne-là, les Yakult Swallows, les éternels perdants, ont vaincu les champions en titre et, sur leur lancée, ils ont battu les Hankyu Braves dans les séries du Japon. Tout à fait enthousiaste, je suis allé assister à plusieurs matchs au Korakuen. (Personne n'aurait jamais pensé voir les Yakult gagner. Aussi le stade Jingu avait-il déjà été occupé par une équipe de base-bail universitaire.) C'est pourquoi j'ai un souvenir très vif de cet automne particulièrement beau : les jours de plein soleil se succédaient, le ciel était parfaitement clair et les

ginkgos en face de la galerie de peinture, plus dorés que jamais. C’était le dernier automne avant mes trente ans.

Au début du printemps suivant, un des responsables de la revue Gunzo m’a téléphoné : « Vous faites partie de la dernière sélection de notre prix ! » À ce moment-là, j’avais oublié ce concours, tellement j’étais absorbé par les tracas de la vie quotidienne. Sur le coup, je n’ai même pas compris à quoi il faisait allusion. Mon texte a finalement été choisi et publié l’été suivant. Il a reçu un assez bon accueil. J’avais trente ans, et sans trop savoir vraiment ce qui allait en sortir, j’étais soudain catalogué « nouvel auteur prometteur ». J’étais extrêmement surpris, mais les gens qui me connaissaient l’étaient encore davantage.

Ensuite, tout en continuant à diriger mon club, j’ai écrit un deuxième roman un peu plus long, *Pinball*, 1973, rédigé quelques nouvelles et traduit des textes courts de F. Scott Fitzgerald. Mes deux ouvrages, Écoute le chant du vent et Pinball, 1973 ont été sélectionnés pour le prix littéraire le plus important, le prix Akutagawa. On disait qu’ils avaient de sérieuses chances de l’emporter, mais, en fin de compte, je n’ai pas été lauréat. À vrai dire, je ne me souciais pas tellement du résultat, quel qu’il soit. Si j’avais été choisi, j’aurais été tenu à toutes sortes d’interviews ou autres obligations et je craignais de ne pas m’en sortir avec mon travail au club de jazz.

Cela faisait alors trois ans que je m’occupais de mon club chaque jour : je devais vérifier les comptes, dresser l’inventaire des stocks, organiser le planning de l’équipe ; je préparais moi-même des cocktails derrière le comptoir, je cuisinais et je ne fermais boutique qu’aux petites heures du matin – alors seulement je me mettais à écrire chez moi, installé à ma table de cuisine jusqu’à ce que j’aie trop sommeil. J’avais l’impression que deux vies n’auraient pas été de trop. Physiquement, chaque journée était éprouvante. Écrire des romans et, simultanément, tenir un commerce engendraient bien d’autres problèmes. Lorsque vous vous occupez d’une affaire qui nécessite d’être au service d’autrui, il vous faut accepter quiconque franchit le seuil de votre porte. Peu importe le genre d’individu qui entre, à moins qu’il ne soit vraiment impossible, vous devez l’accueillir avec un sourire chaleureux. Grâce à mon club, pourtant, j’ai rencontré des gens très amusants, j’ai eu des contacts avec des personnalités sortant de l’ordinaire. Avant mes heures d’écriture, j’avais consciencieusement, et parfois avec enthousiasme, absorbé des expériences fort variées. Pour la plus grande partie d’entre elles, je les appréciais, je pense – elles, et tous les stimuli qu’elles m’apportaient.

Peu à peu, cependant, s'est imposé à moi le besoin d'écrire un roman de plus grande ampleur. Avec mes deux premiers textes, *Écoute le chant du vent* et *Pinball*, 1973, j'avais pris plaisir au processus de l'écriture, mais il y avait dans ces ouvrages des passages dont je n'étais pas satisfait. La vie que je menais m'obligeait à écrire par poussées seulement, arrachant ici et là un peu de temps – une demi-heure aujourd'hui, une heure le lendemain. Je me sentais toujours fatigué, j'avais l'impression que j'écrivais contre la montre. Bref, j'étais incapable de me concentrer. Cette approche de l'écriture, aussi morcelée, me permettait certes d'écrire des choses assez intéressantes, nouvelles, mais, au final, on était loin d'un roman complexe ou profond. J'avais eu la chance inouïe d'être un romancier – une chance qui ne vous arrive pas tous les jours – et un désir naturel a grandi en moi : m'accrocher à cette chance aussi longtemps que possible et écrire le genre de roman dont je serais satisfait. Je me savais capable d'écrire quelque chose de plus important. Après avoir beaucoup réfléchi, j'ai décidé de fermer le bar un certain temps et de me consacrer à l'écriture. À cette époque, les revenus que me procurait le club étaient plus élevés que ce que je gagnais comme romancier, et il s'agissait d'une réalité que je devais accepter.

La plupart de mes amis étaient opposés à ma décision, ou se montraient sceptiques. « Ton affaire tourne bien maintenant », disaient-ils. Ils me suggéraient : « Pourquoi ne confies-tu pas le club à quelqu'un pendant que tu écris un roman ? » À leurs yeux, voilà ce qui était raisonnable. La plupart, sans doute, ne me voyaient pas comme un véritable écrivain. Mais je n'ai pas suivi leurs conseils. Je suis de ceux qui s'engagent à fond – dans n'importe quelle activité. Tout simplement, je n'avais pas les qualités pour écrire un roman de mon côté pendant que quelqu'un d'autre s'occupait de mon affaire. Je devais donner tout ce que j'avais et, si j'essuyais un échec, il me faudrait l'accepter. Mais je savais que si je ne faisais les choses qu'à moitié et qu'elles ne marchaient pas, j'en éprouverais toujours des regrets.

Malgré les objections générales, j'ai vendu mon club, j'ai inscrit « romancier » à la suite de mon nom – avec un certain embarras – et je me suis organisé pour vivre comme un écrivain.

« J'aimerais simplement être libre pendant deux ans pour écrire, ai-je expliqué à ma femme. Si ça ne marche pas, nous pourrons toujours ouvrir un autre petit bar quelque part. Je suis encore jeune, nous pourrons repartir à zéro. – Très bien », m'a-t-elle répondu. C'était en 1981, nous avions encore de dettes. Je me suis dit que je ferais de mon mieux et que je verrais bien.

J'ai commencé à travailler sur mon nouveau roman. Pour cela, j'ai dû effectuer

certaines recherches et j'ai voyagé dans l'île de Hokkaido durant une semaine à l'automne. En avril de l'année suivante, j'avais terminé *La Course au mouton sauvage*. J'y avais mis toutes mes forces. C'était un livre beaucoup plus long que les deux précédents, avec une visée plus large et une structure narrative nettement plus élaborée.

Quand il a été achevé, j'ai éprouvé le sentiment agréable que mon style d'écriture avait pris forme. Je sentais tout mon corps parcouru de frissons en songeant combien il était merveilleux – et difficile – de pouvoir être assis à son bureau, de ne pas se soucier du temps et de se concentrer sur son travail d'écriture. Il y avait encore en moi des veines romanesques dormantes auxquelles je n'avais pas touché, je le sentais bien, et je m'imaginais facilement mener une vie entière de romancier. Finalement, le projet d'un autre bar ne s'est donc jamais matérialisé. Quelquefois, cependant, je me dis que ce serait sympathique d'ouvrir un petit club quelque part.

Les éditeurs de Gunzo n'ont pas du tout aimé *La Course au mouton sauvage*. Ils auraient voulu un texte plus classique. Je me souviens de la froideur avec laquelle ils ont accueilli ce livre. On aurait dit que mes conceptions du roman étaient très inhabituelles pour l'époque (qu'en est-il aujourd'hui ? je m'interroge). Ce qui m'a rendu le plus heureux, c'est que les lecteurs ont paru aimer ce nouveau livre. Je considère que mon véritable point de départ, en tant que romancier, se situe là. Si j'avais continué à écrire le genre de nouvelles créées presque à l'instinct, comme celles que j'avais rédigées lorsque je m'occupais de mon bar – *Écoute le chant du vent* et *Pinball*, 1973 –, je me serais vite retrouvé dans une impasse.

Avec la décision de devenir un écrivain professionnel est apparu un problème : comment me maintenir en forme physiquement ? J'ai tendance à grossir si je ne fais pas d'efforts. M'occuper du bar réclamait un travail quotidien acharné. Je conservais donc un poids assez bas. À partir du moment où j'ai passé mes journées assis à mon bureau pour écrire, ma vigueur physique a décru progressivement et j'ai commencé à grossir. Par ailleurs, absorbé par mon travail d'écriture, je fumais trop. Je pense qu'à l'époque je grillais bien soixante cigarettes par jour. Mes doigts étaient jaunis et mon corps exhalait des relents de fumée. Ce régime m'a semblé mauvais. Si je voulais connaître une longue vie de romancier, je devais trouver un moyen de me garder en forme et de conserver un poids correct.

Courir présente toutes sortes d'avantages. Le premier, vous n'avez besoin de personne, aucun équipement spécialisé n'est indispensable. Inutile de vous

rendre dans un lieu particulier. Du moment que vous avez des chaussures de sport aux pieds et une bonne route, vous pouvez courir tout votre content. Ce n'est pas comme le tennis. Il vous faut rejoindre un court de tennis et avoir un partenaire. Vous pouvez certes nager seul, encore faut-il aller à la piscine.

Après avoir fermé mon club, j'ai pensé que nous devions entièrement revoir notre mode de vie. Nous avons donc déménagé pour Narashino, dans la préfecture de Chiba. À cette époque, c'était encore une région assez rurale, sans aucune installation sportive correcte dans les alentours. Mais il y avait des routes. Comme une base des Forces d'autodéfense était installée non loin de chez nous, les routes étaient bien entretenues pour la circulation des véhicules militaires. Par chance, il y avait aussi un terrain d'entraînement dans le voisinage, qui appartenait à l'université Nihon : si je courais tôt le matin, j'avais le droit d'utiliser leurs pistes librement – ou plutôt, sans permission. Je n'ai donc pas eu à réfléchir longtemps avant de choisir mon activité sportive, ni de choix véritable, en fait. J'ai décidé que j'allais me mettre à courir.

Peu après, j'ai également arrêté de fumer. L'abandon du tabac a été une conséquence naturelle de mes courses quotidiennes. Cela n'a pas été facile mais je ne pouvais vraiment pas continuer à fumer en courant régulièrement. Le désir naturel de « courir toujours plus » est devenu une motivation puissante pour ne pas recommencer à fumer et une aide décisive pour surmonter les états de manque. M'arrêter de fumer a été comme un geste symbolique d'adieu à la vie que j'avais eu l'habitude de mener.

Je n'ai jamais détesté les courses de fond. Quand j'étais écolier, je ne m'intéressais pas beaucoup aux cours de gymnastique. J'ai toujours haï le Jour du Sport. Parce que c'était une obligation qui me tombait dessus, qui venait d'en haut. Je n'ai jamais réussi à me forcer à faire quelque chose dont je n'avais pas envie, au moment où je n'en avais pas envie. Mais chaque fois que j'étais capable de pratiquer tel ou tel sport, cela me plaisait, à condition, toutefois, que cela se passe quand je le voulais et de la façon qui me convenait ; je m'y donnais alors corps et âme. Je n'avais pas une nature d'athlète, pas non plus de réflexes rapides et je ne brillais pas dans les sports où il faut être très vif. Les courses de fond ou la natation convenaient mieux à ma personnalité. J'en ai toujours été conscient, dans une certaine mesure. Ce qui explique pourquoi j'ai pu intégrer en douceur la course au sein de ma vie quotidienne.

Si l'on me permet une légère digression, j'avoue que je dirais la même chose sur moi-même et sur l'étude. De l'école primaire à l'université, je ne me suis pas intéressé aux matières que j'étais contraint d'étudier. Je me disais qu'il s'agissait

de tâches obligatoires, que je devais accomplir. Par conséquent, je n'étais pas un cancre et j'ai pu entrer à l'université. Mais étudier ne m'a jamais passionné. Si mes résultats n'étaient pas catastrophiques, je n'ai cependant aucun souvenir d'avoir été félicité pour une bonne note ou pour avoir été le meilleur. Mon intérêt pour l'étude est né seulement après ma sortie du système éducatif, une fois que je suis devenu ce que l'on appelle un « membre à part entière de la société », c'est-à-dire un adulte. Si quelque chose m'intéressait et si je pouvais l'étudier à mon rythme, selon l'angle qui me plaisait, alors je me montrais plutôt habile pour acquérir des connaissances et des techniques. L'art de la traduction est un bon exemple. Je l'ai appris à ma manière, en Payant de ma poche ce que j'ai assimilé peu à peu. Cela Prend beaucoup de temps d'acquérir une compétence de cette façon, vous vous confrontez à de nombreux écueils ou erreurs, mais ce que vous avez appris vous colle à la peau et ne vous lâche plus.

La chose la plus heureuse qui me soit advenue en me hissant au rang d'écrivain professionnel est que j'ai pu me coucher tôt et me lever tôt. Quand je m'occupais de mon club, il m'arrivait souvent de ne pas m'endormir avant l'aube. Le bar fermait à minuit, mais ensuite je devais faire le ménage, vérifier les factures, m'asseoir et bavarder, prendre un verre et me détendre. Après quoi, très vite, il était déjà trois heures du matin, le soleil n'allait pas tarder à se lever. Souvent je me retrouvais à la table de ma cuisine, en train d'écrire, alors qu'il commençait à faire jour dehors. Bien sûr, le soleil était déjà haut dans le ciel quand je me réveillais ensuite.

Après la fermeture du bar, après avoir démarré ma nouvelle vie d'écrivain, la première chose que nous – et par nous, je veux dire ma femme et moi – avons faite a été de revoir de fond en comble notre mode de vie. Nous avons décidé de nous coucher sitôt la nuit tombée et de nous lever avec le soleil. Pour nous, rien de plus naturel, une vie que menaient des gens sérieux. Nous avions fermé le club et, donc, nous avions également décidé qu'à partir de ce moment nous ne verrions que les gens que nous aurions envie de voir et, autant que possible, nous éviterions ceux qui ne nous plaisaient pas. Nous avions le sentiment que, pour un certain temps au moins, nous pouvions nous autoriser cette petite faveur.

Le changement a été total : nous sommes passés d'une vie très « ouverte » – sept années durant – à une existence beaucoup plus « fermée ». Je pense qu'avoir connu cette vie « ouverte » a été une bonne chose. Humainement parlant, j'ai beaucoup appris alors. Une véritable école de vie. Mais on ne peut pas continuer ainsi éternellement. L'école, on y entre, on y apprend quelque chose, et puis il est temps d'aller voir ailleurs.

C’est ainsi que j’ai inauguré ma nouvelle vie, toute simple et très réglée. Lever avant cinq heures du matin, coucher avant dix heures du soir. Les gens sont au meilleur d’eux-mêmes à différents moments de la journée, cela dépend. Moi, je suis du matin, sans conteste. À ces heures-là, mon énergie est concentrée au maximum, je peux terminer un travail important. Plus tard viennent les heures d’entraînement physique, les démarches ou les courses qui ne nécessitent pas beaucoup de concentration. Le soir, je ne travaille plus, je me détends. Je lis, j’écoute de la musique, je me relaxe et j’essaie de me coucher tôt. Telles sont les grandes lignes que j’ai suivies dès lors, le schéma auquel j’ai été fidèle jusqu’à aujourd’hui. Grâce à quoi, j’ai été capable de travailler efficacement ces vingt et quelques dernières années. Ce mode de vie, cependant, n’autorise guère les sorties nocturnes, et parfois les relations avec les autres s’en ressentent. Certains se fâchent. Ils ont beau vous inviter ici ou là, c’est toujours un refus qu’ils essuient.

Je pense que, sauf quand on est jeune, il faut avoir des priorités dans la vie, savoir répartir son temps et son énergie. Si l’on ne parvient pas à établir un système de ce type à un certain âge, on n’a plus de concentration et la vie s’en trouve déséquilibrée. Pour ma part, la priorité fondamentale a été d’organiser ma vie de façon à me concentrer sur l’écriture, et pas en fonction des gens qui m’entouraient. J’ai senti que les relations indispensables à établir dans ma vie ne se noueraient pas avec une personne déterminée mais avec un nombre indéterminé de lecteurs. Tant que je parvenais à vivre ma vie quotidienne en sorte que chacun de mes ouvrages soit en progrès sur le précédent, mes lecteurs accepteraient volontiers la vie que je m’étais choisie – quelle qu’elle soit. N’était-ce pas mon obligation, en tant que romancier, et la plus haute de mes priorités ? Mon opinion à ce sujet n’a pas changé au cours des années. Le visage de mes lecteurs, je ne le vois pas, et, en un sens, il s’agit là de relations humaines « conceptuelles* ». J’ai pourtant systématiquement considéré que ces relations « conceptuelles* », invisibles, étaient celles qui pour moi avaient le plus de valeur.

Autrement dit, on ne peut pas plaire à tout le monde.

Même lorsque je m’occupais de mon bar, je suivais la même politique. Un certain nombre de clients venaient au club. Si un sur dix s’y plaisait et disait qu’il reviendrait, c’était suffisant. Si un client sur dix devenait un fidèle, mon commerce tournait. Ou, pour voir les choses à l’envers, cela n’avait aucune importance que neuf clients sur dix n’aiment pas ce bar. Quand j’ai pris conscience de cet aspect des choses, j’ai été soulagé d’un grand poids.

Néanmoins, je devais m’assurer que celui qui aimait mon bar l’aimait vraiment. Pour avoir la certitude qu’il l’aimait, il me fallait clarifier complètement ma philosophie et ma position, et conserver cette position dans toutes les situations. Voilà ce que m’a enseigné mon commerce.

Après *La Course au mouton sauvage*, j’ai continué à écrire en adoptant cette attitude élaborée comme gérant de bar. Et avec chaque roman, le nombre de mes lecteurs a augmenté. Ce qui m’a rendu le plus heureux a été le fait d’avoir de vrais fans, les fidèles un-sur-dix, et la plupart d’entre eux étaient jeunes. Ils attendaient patiemment la parution de mon livre suivant et le lisaient dès qu’il était en vente. Ce schéma qui s’est peu à peu établi a constitué une situation idéale pour moi, en tout cas, très confortable. Nul besoin de compétition en littérature. J’ai continué à écrire le genre de choses que j’avais envie d’écrire, exactement de la manière dont j’avais envie de les écrire, et si cela me permettait de mener une vie normale, je n’avais rien de plus à demander. Lorsque *la Ballade de l’impossible* s’est vendue infiniment plus que prévu, la position confortable que j’avais acquise a été bien sûr un peu modifiée, mais cela s’est passé beaucoup plus tard.

Au début, quand j’ai commencé à courir, je n’étais pas capable de tenir de longues distances. Je courais seulement vingt minutes environ, ou parfois une demi-heure. Et j’étais immédiatement à bout de souffle, mon cœur battant à tout rompre, mes jambes tremblotantes. Il fallait s’y attendre, depuis le temps que je n’avais pas fait d’exercice. Les premières fois, je me sentais aussi un peu gêné que les gens de mon voisinage me voient courir ; le même sentiment que j’ai éprouvé quand j’ai vu pour la première fois le titre de « romancier » entre parenthèses, après mon nom. Peu à peu, mon corps a accepté le fait qu’il courait, et j’ai augmenté les distances progressivement. J’ai acquis lentement une forme de coureur, ma respiration est devenue plus régulière, mon pouls a ralenti. Courir chaque jour, sans s’accorder d’interruption, comptait plus que la vitesse ou la distance.

Ainsi, comme mes trois repas par jour – sans compter le sommeil, le travail domestique et l’écriture –, courir a été intégré à mon cycle quotidien. La course est devenue une habitude naturelle, et je me suis senti moins gêné. Je suis allé dans un magasin de sport et me suis procuré une tenue de coureur, des chaussures correctes. J’ai également acheté un chronomètre et j’ai lu un livre destiné aux apprentis coureurs. Voilà comment on devient un coureur.

Rétrospectivement, je pense que j’ai eu la chance d'être né avec un corps robuste et en bonne santé. C’est Ce qui m’a permis de courir quotidiennement

depuis presque un quart de siècle, et de participer chemin faisant à un grand nombre de compétitions. Jamais mes jambes n'ont été douloureuses au point de m'empêcher de courir. Je ne pratique pas beaucoup d'étirements avant l'épreuve et je n'ai pourtant jamais été blessé, jamais je n'ai eu mal et pas une seule fois je ne suis tombé malade. Je ne suis pas un grand coureur, mais, sans conteste, un coureur robuste. Voilà l'une des qualités qui me remplissent de fierté.

L'année 1983 touchait à sa fin, et, pour la première fois de ma vie, j'ai participé à une course sur route. Elle était assez courte – cinq kilomètres –, mais je portais un dossard, je me trouvais mêlé à un grand nombre d'autres coureurs et j'entendais le traditionnel : « Prêts… Partez ! » Après la course, j'ai eu le sentiment que, ma foi, je ne m'en étais pas si mal sorti. En mai, j'ai couru l'épreuve des quinze kilomètres autour du lac Yamanaka et, en juin, voulant tester la distance que j'étais capable de parcourir, je me suis élancé autour du Palais impérial, à Tokyo. J'ai réussi à en faire le tour sept fois, soit un total de trente-cinq kilomètres, à une allure plutôt correcte. Je n'ai pas trouvé cela trop ardu. Mes jambes n'étaient absolument pas douloureuses. Alors je me suis dit : « Pourquoi pas un vrai marathon ? » Plus tard seulement, je ressentirais physiquement que la partie la plus 1 pénible du marathon se situe une fois que l'on a dépassé 1 les trente-cinq kilomètres.

Lorsque je regarde les photos de moi à cette époque, je constate que je n'avais pas encore la morphologie d'un vrai coureur. Je n'avais pas encore avalé assez de distance, je n'avais pas développé la musculature nécessaire, mes bras étaient trop maigres, mes jambes, trop fines. Je m'admire d'avoir été capable de courir un marathon avec un corps pareil. En comparaison de ce que je suis devenu à présent, on dirait quelqu'un d'autre. Après des années d'entraînement, ma musculature s'est profondément modifiée. Mais même à l'époque, je pouvais ressentir que des changements physiques se produisaient jour après jour, ce qui me rendait extrêmement heureux. J'avais le sentiment que, bien qu'ayant dépassé trente ans, il me restait des possibilités, pour moi et pour mon corps. Plus je courais, plus mon potentiel physique se révélait.

J'ai toujours eu tendance à grossir, mais à cette époque mon poids s'était stabilisé à un niveau correct. En faisant de l'exercice au quotidien, naturellement, j'avais atteint un poids idéal et découvert que cela m'aidait dans mes performances. En même temps, mon régime alimentaire a commencé à changer peu à peu. Je me suis mis à manger essentiellement des légumes, avec du poisson comme source principale de protéines. Je n'avais de toute façon jamais vraiment aimé la viande, et ce dégoût s'est renforcé au fil du temps. J'ai

réduit mes rations de riz et d'alcool et commencé à me servir d'ingrédients naturels. Les aliments sucrés n'ont jamais constitué un problème car je n'en ai jamais été friand.

Comme je l'ai déjà noté, si je ne fais rien, j'ai tendance à grossir. Ma femme, c'est tout le contraire. Elle peut manger autant qu'elle le désire (elle résiste difficilement aux gâteaux, même si elle n'en mange pas une grande quantité), elle ne pratique aucun exercice et pourtant elle ne grossit pas d'un gramme. Elle n'a aucune graisse superflue. « La vie n'est pas juste », me dis-je bien souvent. Certains se décarcassent sans jamais atteindre leur but alors que d'autres y parviennent sans aucun effort.

Pourtant, lorsque je réfléchis à ma tendance à prendre du poids, je songe que, peut-être, il s'agit là d'un bonheur qui m'est accordé. En d'autres termes, si je ne veux pas m'alourdir, je dois m'acharner sur des exercices quotidiens, surveiller ce que je mange et me contraindre à la modération. Une vie bien austère. Néanmoins, à partir du moment où l'on ne ménage pas ses efforts, le métabolisme se fortifie énormément grâce à ces habitudes. On se retrouve finalement en bien meilleure santé, bien plus vigoureux. Jusqu'à un certain point, on peut même ralentir les effets de l'âge. Mais les individus qui n'ont rien à faire pour ne pas engraisser, en quoi auraient-ils besoin de se soucier de ce qu'ils mangent ou de pratiquer des exercices ? Ils ne sont certainement pas nombreux à s'obliger à des restrictions ou à adopter une routine ennuyeuse alors que cela ne leur paraît pas indispensable. Raison pour laquelle, bien souvent, leurs forces physiques s'amoindrissent lorsqu'ils vieillissent. Sans exercice, les muscles s'affaiblissent naturellement, tout comme le squelette. Il faut donc apprécier la situation à long terme. Parmi mes lecteurs, certains sont peut-être de ceux qui grossissent facilement. Pour les raisons que j'ai données plus haut, je suis persuadé que ce désagrément naturel doit être considéré de manière positive, comme un bienfait du ciel. Nous estimer heureux de voir si clairement le feu rouge. Bien sûr… Mais est-ce si facile d'envisager les choses ainsi ?

Je pense que ce point de vue s'applique probablement aussi au travail du romancier. Les écrivains comblés par un talent spontané écriront des romans avec une grande liberté, quoi qu'ils entreprennent – ou qu'ils n'entreprennent pas. Comme l'eau qui jaillit d'une source naturelle, les phrases leur arrivent toutes seules, le texte s'écrit. Aucun effort à faire. On rencontre parfois de ces écrivains-là. Malheureusement, je n'entre pas dans cette catégorie. Je n'ai jamais découvert de source dans mon voisinage immédiat, je l'avoue humblement. Je dois graver le roc à l'aide d'un burin, à la main, assidûment, creuser un trou

profond avant de découvrir la source de la créativité. Pour écrire un roman, je dois me contraindre à des exercices physiques éprouvants et y passer beaucoup de temps, faire beaucoup d'efforts. Chaque fois que je commence un nouveau texte, il me faut entailler le roc, toujours plus loin. Mais comme j'ai adopté ce style de vie depuis de nombreuses années, je suis devenu très efficace, à la fois techniquement et physiquement, pour forer un rocher très dur et pour y découvrir une nouvelle source. Aussi, dès que je remarque que l'une des sources menace de s'assécher, je me déplace hardiment vers une autre. Ceux qui ont compté sur leur source naturelle se retrouvent parfois à sec soudain et risquent alors de ne plus réussir aussi aisément.

Autrement dit, regardons en face la réalité : la vie est fondamentalement injuste. Mais même dans une situation injuste, je crois qu'on peut rechercher une sorte de « justice ». Bien sûr, cela prendra du temps, demandera du travail. Et peut-être le résultat sera-t-il vain, inutile. Il appartient à chacun de décider si cette recherche assidue de « justice » a de la valeur, du prix, ou non.

Lorsque je dis aux gens que je cours chaque jour, ils sont admiratifs. « Vous avez sûrement beaucoup de volonté ! » remarquent-ils parfois. Bien sûr, ce n'est pas désagréable d'être loué de la sorte. Beaucoup plus agréable que d'être dénigré. Mais je ne pense pas que la simple volonté vous rende capable de faire quelque chose. Le monde n'est pas aussi simple. À vrai dire, je ne suis même pas sûr qu'il y ait une corrélation entre mon entraînement quotidien et le fait d'avoir ou non de la volonté. Je crois que j'ai pu courir depuis plus de vingt ans pour une raison simple : cela me convient. Ou du moins, je ne trouve pas cela pénible. Les êtres humains continuent naturellement à faire ce qu'ils aiment et cessent ce qu'ils n'aiment pas. J'admets qu'un élément Proche de la volonté joue un certain rôle là-dedans. Mais un individu a beau posséder une volonté des plus inflexibles, même s'il déteste la défaite, il ne s'obstinera pas longtemps dans une activité dont il ne se soucie pas réellement. Et même s'il le faisait, ce ne serait pas bon pour lui.

Voilà pourquoi je ne conseille jamais aux autres de courir. J'ai fait de mon mieux pour ne jamais dire : « C'est merveilleux de courir ! Tout le monde devrait essayer ! » ou autres slogans passe-partout. Si certains manifestent de l'intérêt pour les courses de fond, eh bien, qu'ils décident par eux-mêmes. Sinon, aucune dose de persuasion ne fera la différence. Le marathon ne convient pas à tout le monde. De même, tout le monde ne peut pas devenir romancier. Personne ne m'a jamais conseillé ou même n'a souhaité que je devienne un écrivain. En fait, on aurait plutôt essayé de m'en dissuader. J'avais l'idée d'en être un, et c'est

ce que j'ai fait. De même, personne ne deviendra coureur sur le conseil d'un tiers. Ceux qui le deviennent, c'est parce que, fondamentalement, la course leur est nécessaire. Il n'est pas impossible que quelques lecteurs, que ces pages auront intéressés, se disent : « Tiens, si j'essayais de courir ? » Qu'ils se mettent effectivement à courir et qu'ensuite, peut-être, ils déclarent : « J'ai beaucoup aimé ! » Si tel est le cas, ce sera un développement émouvant de l'histoire. Et moi, l'auteur de ce livre, j'en serai très heureux. Mais chacun a ses inclinations et ses aversions. Certaines personnes seront plus à l'aise avec le marathon, d'autres avec le golf, d'autres encore avec les jeux de hasard. Chaque fois que j'observe des élèves, durant les cours de gymnastique, obligés d'effectuer de longs parcours, je me dis : « Ah, quel dommage ! » Contraindre des jeunes à courir alors qu'ils n'ont aucun désir de le faire, alors qu'ils ne sont pas bâtis pour cette discipline, constitue une sorte de torture stupide. J'ai toujours envie de conseiller aux enseignants de ne pas obliger tous les collégiens ou les lycéens à courir de longues distances, mais je doute que l'on m'écoute. C'est ça, l'école. Ce que nous apprenons de plus important à l'école ? Selon moi, les choses les plus importantes ne s'apprennent pas à l'école, c'est ce que je pense, sincèrement.

Même si les courses de fond me conviennent, bien entendu, il y a des jours où je me sens trop fatigué, endormi, et où je ne veux pas courir. En fait, cela m'arrive souvent. Ces jours-là, j'essaie de penser à toutes sortes d'excuses possibles pour échapper à l'entraînement. Une fois, j'ai interviewé Toshihiko Seko, le coureur olympique, juste après sa décision d'arrêter, quand il était devenu manager de l'équipe S&B. Je lui ai demandé : « Est-ce qu'un coureur de votre niveau a déjà éprouvé le sentiment qu'il n'avait pas envie de courir, qu'il ne voulait pas courir et qu'il préférait rester dormir ? » Il m'a regardé fixement et puis, d'une voix qui manifestait clairement à quel point ma question était stupide, il m'a répondu : « Bien sûr ! Tout le temps ! »

À présent que j'y repense, je comprends combien ma question était idiote. Je suppose que, même à cette époque, je savais que je proférais une stupidité, mais j'imagine que je voulais entendre la réponse directement de quelqu'un du niveau de Seko. Je voulais savoir si, malgré l'énorme distance qui nous séparait, en termes de force, de quantité d'exercices, de motivation, lorsque nous nouions les lacets de nos chaussures, tôt le matin, nous ressentions exactement la même chose. La réponse de Seko à ce moment-là m'a procuré un immense soulagement. Finalement, en dernière analyse, nous sommes tous les mêmes, ai-je pensé.

Chaque fois que je n'ai pas envie de courir, je me dis : « Tu es capable de vivre une vie de romancier, de travailler chez toi, d'organiser ton emploi du temps, tu n'as donc pas à changer plusieurs fois de train, à te retrouver dans des wagons bondés ou à devoir assister à des réunions ennuyeuses. Est-ce que tu te rends bien compte de la chance que tu as ? (Je m'en rends compte.) En comparaison, courir une heure dans le voisinage, ce n'est rien, d'accord ? » Quand j'imagine des trains surpeuplés ou des réunions interminables, ma motivation me revient, je lace mes chaussures et je suis capable d'aller courir sans trop d'hésitation. « Si je ne suis même pas capable de ça, je le paierai ! » me dis-je. Bien entendu, je sais parfaitement que beaucoup de gens préfèrent emprunter des trains bondés ou assister à des réunions plutôt que de courir en moyenne une heure par jour.

Quoi qu'il en soit, voilà de quelle manière je me suis mis à courir. Trente-trois ans. C'était l'âge que j'avais alors. Encore assez jeune. Mais plus un « jeune homme ». L'âge de Jésus-Christ lorsqu'il est mort. L'âge où Scott Fitzgerald a commencé à décliner. Cet âge constitue peut-être une sorte de croisement dans la vie. Pour moi c'est l'âge où j'ai entamé ma vie de coureur et c'est aussi mon vrai point de départ, un peu tardif, comme romancier.

3

1er septembre 2005, Kauai, Hawaii

Premier marathon à Athènes, en plein cœur de l'été

HIER, AOÛT S'EST ACHEVÉ. Durant les trente et un jours de ce mois, j'ai couru au total trois cent cinquante kilomètres.

Juin : 260 kilomètres (60 kilomètres par semaine).

Juillet : 310 kilomètres (70 kilomètres par semaine).

Août : 350 kilomètres (80 kilomètres par semaine).

Mon objectif est de participer au marathon de New York, le 6 novembre. Je dois pour cela procéder à divers ajustements, mais dans l'ensemble les choses se déroulent bien. Il y a cinq mois, j'ai commencé à mettre au point un plan d'attaque en vue de cette course, en augmentant progressivement la distance que j'effectue, par paliers successifs.

Le temps a été magnifique au mois d'août sur l'île de Kauai. Pas un seul jour il n'a plu au point de m'empêcher de courir. Quand il y a eu de la pluie, c'était une averse très plaisante, qui rafraîchissait un peu mon corps surchauffé. Le temps sur la plage nord de Kauai est relativement agréable en été, mais il est rare d'avoir des journées aussi belles en continu. Grâce à ces conditions favorables, j'ai pu courir tout mon content. Je suis dans une bonne forme physique. Mon corps ne se plaint pas, même quand j'augmente peu à peu la distance. Ces trois derniers mois, j'ai pu courir sans douleur, sans blessure, et sans avoir de sentiment d'épuisement.

Je n'ai pas non plus souffert de la canicule. Je n'ai pris aucune mesure spéciale pour me prémunir des chaleurs estivales. Simplement j'ai essayé de ne pas trop avaler de boissons glacées et de consommer davantage de fruits et de légumes. En été, Hawaii est d'ailleurs à mon sens un lieu idéal en ce qui concerne la nourriture quotidienne, car on y trouve aisément toutes sortes de fruits frais, des mangues, des papayes, des avocats, littéralement au coin de la rue. Je ne les mange pas uniquement pour contrebalancer les effets de la chaleur mais parce que mon corps, naturellement, réclame ce type de nourriture. Lorsqu'on bouge ainsi beaucoup, on entend plus facilement sa voix.

Une autre façon de rester en forme est la sieste. Pour ma part, je la pratique

volontiers. D’habitude j’ai sommeil tout de suite après le déjeuner, je m’allonge sur le canapé et je m’assoupis. Une demi-heure plus tard, je me réveille. Dès que j’ai ouvert les yeux, mon corps ne ressent aucun engourdissement, j’ai l’esprit clair. C’est ce qu’on appelle la « siesta » en Europe du Sud. Il se peut que j’aie pris cette habitude lorsque je vivais en Italie, mais je m’embrouille peut-être dans mes souvenirs. De toute façon, par tempérament, j’ai toujours aimé la sieste. En tout cas, dès que j’ai sommeil, je suis quelqu’un qui peut dormir profondément, n’importe où. Sans aucun doute, il s’agit là d’une aptitude appréciable pour se maintenir en bonne santé. Parfois, néanmoins, s’endormir dans certaines situations où il ne le faudrait pas peut poser des problèmes.

J’ai également perdu du poids peu à peu, et mon visage est devenu plus émacié. C’est une bonne chose de ressentir ainsi des changements dans son corps. Simplement, ils demandent plus de temps que dans ma jeunesse. Quand il me fallait un mois et demi pour que se produise une modification, il m’en faut à présent trois. La quantité d’exercices et mon efficacité sont visiblement en baisse. Qu’y puis-je ? Je ne peux qu’accepter les choses telles qu’elles sont et faire avec. Il s’agit bien là d’une loi de la vie, et d’ailleurs je ne crois pas que l’on devrait juger la valeur de la vie à l’aune de l’efficacité. Dans la salle de sports où je m’entraînais à Tokyo, un panneau proclamait : « Il est difficile d’acquérir des muscles, facile de les perdre. Il est facile de prendre de la graisse, difficile d’en perdre. » Une réalité fort désagréable, mais une réalité tout de même.

Août est donc parti en faisant de grands signes d’adieu (on aurait vraiment dit qu’il agitait les mains pour dire au revoir), nous sommes entrés dans le mois de septembre, et j’ai adopté un nouveau style d’entraînement. Jusque-là, durant ces trois derniers mois, j’avais avant tout voulu augmenter mes distances, sans réfléchir à d’autres problèmes, en accélérant régulièrement mon allure, jour après jour, et en courant autant que possible. Et c’est grâce à cela que, globalement, j’ai pu établir les bases de ma vigueur physique. J’ai acquis de l’endurance et développé ma musculature, je me suis donné de l’élan, aussi bien physiquement que psychologiquement, j’ai rehaussé la barre de mes aspirations. Ma tâche la plus importante a été d’ordonner à mon corps : « Il faut que cela te devienne tout à fait naturel de courir de cette façon ! » Lorsque j’emploie le terme « ordonner », bien entendu, il s' agit d’une expression métaphorique. Pourtant quelquefois on a beau lui donner autant d’instructions qu’on veut, le corps n’obéira tout simplement pas. Le corps est un système extrêmement fonctionnel. Pour qu’il prenne pleinement conscience du message envoyé, il faut

qu'au fil du temps il soit parfois soumis à des souffrances. Résultat : il acceptera volontiers (enfin, peut-être pas) la quantité toujours croissante d'exercices qu'il devra accomplir. Ensuite, petit à petit, cette quantité augmentera. Attention, petit à petit, petit à petit. Il ne faut pas épuiser le corps.

Nous avons à présent abordé septembre. La course a lieu dans deux mois, j'entre dans une période où je dois mettre au point mon entraînement. Je module mes exercices : tantôt longs, tantôt courts, tantôt doux, tantôt difficiles, et je m'intéresse moins à leur « quantité » qu'à leur « qualité ». Mon plan est d'atteindre le pic de la fatigue environ un mois avant la compétition. La période est par conséquent cruciale. Je dois écouter avec beaucoup d'attention ce que me dit mon corps, si je veux progresser.

En août, j'ai pu rester au même endroit, l'île de Kauai, et m'y entraîner, mais, en septembre, je dois effectuer quelques voyages assez longs, retourner au Japon avant de repartir pour Boston. Une fois au Japon, je serai trop occupé pour me concentrer sur la course aussi intensément qu'il le faudrait : je dois donc compenser par un programme d'entraînement plus efficace mes futurs parcours plus légers.

J'aimerais mieux ne pas parler de ce qui va suivre (et si c'était possible, je voudrais cacher l'épisode au fond d'un placard), mais la dernière fois que j'ai couru un marathon, le résultat a vraiment été catastrophique. J'ai participé à de nombreuses courses ; aucune ne s'est aussi mal passée que celle qui s'est déroulée dans la préfecture de Chiba. Les trente premiers kilomètres, mon allure était à peu près correcte. Je songeais même que, cette fois, je devrais franchir la ligne d'arrivée avec un temps assez bon. Mon endurance me semblait encore intacte. J'étais certain de pouvoir parcourir la distance restante. Brusquement, mes jambes n'ont plus voulu m'écouter. J'ai senti que j'avais des crampes si douloureuses que bientôt j'ai été incapable de continuer. J'ai tenté de pratiquer quelques étirements, mais les muscles de mes cuisses, à l'arrière, ne cessaient de trembler. Finalement ils se sont bizarrement crispés et n'ont plus rien voulu entendre. Je ne parvenais même plus à rester debout ; malgré moi j'ai été obligé de m'accroupir sur le bord de la route. Il m'était déjà arrivé de souffrir de crampes légères au milieu d'une course. Il m'avait alors suffi de pratiquer des étirements durant cinq minutes environ, mes muscles étaient revenus à leur état normal, et j'avais pu courir à nouveau. Cette fois, ce n'était pas aussi simple. Le temps passait, les crampes restaient. À un moment, j'ai cru que j'allais mieux, j'ai repris ma foulée, mais les crampes se sont rappelées à moi immédiatement. Aussi, les cinq derniers kilomètres, m'a-t-il fallu marcher, d'un pas plutôt

claudiquant. C'était la toute première fois qu'au cours d'un marathon je devais marcher au lieu de courir. Jusqu'alors, j'avais mis un point d'honneur à ne jamais le faire, quelles que soient les douleurs. Un marathon, ça se court, ça ne se marche pas. Voilà ce que je pensais, fondamentalement. Mais ce jour-là, même marcher était difficile. L'idée m'a traversé la tête, à plusieurs reprises, que je devrais peut-être laisser tomber et monter dans un des bus qui accompagnaient la course. « De toute façon, ton temps va être minable ! me suis-je dit. Alors, pourquoi ne pas arrêter ? » Sauf que je n'avais vraiment pas du tout envie d'abandonner. Je voulais arriver au bout – fut-ce en rampant.

Les uns après les autres, les coureurs me dépassaient. J'ai continué à avancer en boitillant, le visage contracté. Les chiffres sur ma montre digitale se succédaient sans pitié. Le vent venant de la mer me soufflait dessus, la sueur sous ma chemise se refroidissait, devenant bientôt glaciale. C'était une course d'hiver, il est vrai. Ah oui, il fait terriblement froid quand il faut marcher clopin-clopant sur une route, avec le vent qui vous arrive dessus, et que vous ne portez qu'un débardeur et un short. Je n'avais jamais imaginé à quel point je serais transi dès que j'aurais cessé de courir. Lorsqu'on court sans interruption, le corps se réchauffe considérablement, on ne sent pas le froid. Ce qui m'affectait davantage que le froid, cependant, c'était mon orgueil blessé et l'allure misérable qui était la mienne alors que je participais à ce marathon, en marchant et en tirant la jambe. À environ deux kilomètres de la ligne d'arrivée, mes crampes ont enfin cédé et j'ai pu me remettre à courir. J'ai adopté à un moment une allure lente de jogging, jusqu'à retrouver ma forme, puis à la fin je me suis élancé aussi vite que j'ai pu. Mon temps, évidemment, était déplorable.

Les raisons de mon échec étaient parfaitement claires. Je n'avais pas assez couru ; pas assez couru ; pas assez couru. Voilà tout. Je n'avais pas effectué la quantité d'exercices nécessaire, je n'avais pas fait baisser mon poids suffisamment. À mon insu, j'avais sans doute cultivé une certaine arrogance, persuadé que je pouvais courir quarante-deux kilomètres après m'être entraîné juste comme cela me plaisait. Le mur qui sépare la saine confiance en soi et l'orgueil malsain est très mince. Dans ma jeunesse peut-être étais-je apte à courir un marathon entier en m'étant simplement entraîné à ma guise. Sans me contraindre à un travail trop dur, je pouvais peut-être puiser dans les économies de forces que j'avais accumulées et parvenir malgré tout à un temps à peu près honorable.

Malheureusement, désormais, je ne suis plus jeune. Je suis à présent entré dans l'âge où l'on doit payer pour ce que l'on veut obtenir.

Plus jamais je ne voulais revivre cette expérience. Avoir aussi froid, me retrouver dans une situation aussi misérable ? Non, merci, sans façon. Je me suis alors promis qu'avant le prochain marathon je recommencerais à zéro, que je reprendrais les exercices de base et que je m'entraînerais aussi dur que possible. Ma préparation serait méthodique et il me faudrait redécouvrir exactement mes limites physiques. J'allais me serrer la vis. Faire le maximum et voir quel serait le résultat. Telles étaient mes pensées alors que je traînais mes jambes crispées, que le vent glacé me cinglait et que les coureurs me dépassaient, l'un après l'autre.

Je l'ai déjà expliqué au début de cet ouvrage : je n'ai pas le goût de la compétition. Je considère qu'il est plus ou moins inévitable de perdre. Personne n'a les moyens de vaincre chaque fois. Sur l'autoroute de la vie, vous ne pouvez pas toujours dépasser tout le monde. Néanmoins, je ne veux sûrement pas répéter encore et encore les mêmes erreurs. De cet échec, je préfère tirer une leçon que je mettrai en pratique la prochaine fois. Tant que je peux encore le faire.

C'est sans doute la raison pour laquelle, alors que je m'entraîne pour le « prochain marathon », celui de New York, je suis penché sur ma table et que j'écris de la sorte. Bribe par bribe, je me souviens des événements qui ont eu lieu quand j'étais un coureur débutant, il y a maintenant plus de vingt ans. Je fouille dans ma mémoire, je relis les notes prises à l'époque (il n'est pas dans mon tempérament de tenir longtemps un journal de manière régulière, mais je l'ai fait scrupuleusement Pour mon journal de coureur) et je les organise. C'est un moyen pour moi de réfléchir au chemin que j'ai parcouru, et aussi de remettre au jour les sentiments que j'éprouvais en ce temps-là. Je le fais pour me donner un coup de semonce et également pour m'encourager. Et puis ce travail a pour but de revitaliser ma motivation qui s'était endormie quelque part. En somme, j'écris ces pages pour mettre de l'ordre dans mes pensées. Ce qui en résultera – il y aura forcément un résultat – sera peut-être une sorte de « mémoire * » axé sur l'acte même de courir.

Cela ne signifie pas que ce qui m'occupe en ce moment est l'écriture d'une histoire personnelle. Je suis bien davantage préoccupé par la question pratique de savoir si je pourrai courir le marathon de New York, dans deux mois, avec un temps au moins passable. Ma tâche principale, maintenant, consiste à déterminer la manière dont je dois m'entraîner pour en être capable.

Le 25 août, le magazine américain *Runner's World* a envoyé quelqu'un pour me photographier. Un jeune photographe, Greg, a pris l'avion depuis la Californie et a passé une journée à prendre des photos de moi. Un type

enthousiaste, qui avait emporté toutes sortes d'appareils avec lui dans l'avion et qui les a trimballés jusqu'à Kauai. Le magazine m'avait déjà interviewé auparavant, et les photos étaient destinées à illustrer l'entretien. Il semble qu'il n'y ait pas tellement de romanciers qui courent des marathons (il en existe, évidemment, mais ils sont peu nombreux), et le magazine était intéressé par ma vie d'« écrivain-coureur ». *Runner's World* est très populaire chez les coureurs américains. J'imagine donc qu'un grand nombre de participants me salueront quand je serai là-bas, à New York. La pression s'en trouve accrue quand je songe que j'aimerais vraiment ne pas me montrer trop minable ce jour-là.

Revenons à 1983. Une époque pleine de nostalgie, un temps où Duran Duran et Hall et Oates enchaînaient les succès.

En juillet de cette année-là, j'étais allé en Grèce et j'avais couru, seul, depuis Athènes jusqu'à la ville de Marathon. C'était le sens inverse de la course originelle, lorsque le messager s'était élancé depuis Marathon pour porter à Athènes les nouvelles de la bataille. J'avais décidé de courir en sens contraire, imaginant que je partirais d'Athènes, le matin, très tôt, avant les heures de pointe (et avant que l'air ne soit trop pollué), que je sortirais de la ville et me dirigerais droit vers Marathon, ce qui me permettrait d'éviter la circulation trop dense. Comme il ne s'agissait pas d'une course officielle, je ne pouvais pas espérer qu'on arrête le trafic juste pour moi.

Pourquoi ai-je fait tout ce voyage jusqu'en Grèce et couru les quarante-deux kilomètres seul ? Une revue pour hommes m'avait proposé de me rendre en Grèce et d'écrire un journal de voyage. Il s'agissait d'un circuit organisé, sponsorisé par le ministère du Tourisme de Grèce. D'autres magazines patronnaient ce voyage, qui comportait les traditionnelles visites touristiques de ruines célèbres, une croisière sur la mer Égée, etc. Une fois le circuit terminé, j'avais droit à un billet « open », je pouvais rester aussi longtemps que je voulais et faire ce qui me plaisait. Ce genre de voyage organisé ne m'intéressait pas, mais l'idée de poursuivre ensuite à ma guise nie séduisait. La Grèce est la mère patrie du marathon, J'avais envie de voir le trajet de mes propres yeux. Je me croyais capable de courir au moins une partie de cette course. Pour un coureur débutant tel que je l'étais, pas de doute, l'expérience était intéressante.

« Attends un peu, ai-je pensé. Pourquoi seulement une Partie ? Pourquoi ne pas courir toute la distance ? »

Lorsque j'ai soumis cette suggestion aux responsables du magazine, ils en ont été enchantés. Voilà comment j'ai fini par courir mon premier (pour ainsi dire) véritable marathon tranquillement, entièrement seul. Pas de foule, pas de ruban à

la ligne d'arrivée, pas d'applaudissements des gens massés sur le bord de la route. Rien de tout cela. Mais c'était parfait, puisqu'il s'agissait du marathon originel. Que demander de plus ?

En réalité, si l'on court directement d'Athènes à Marathon, on ne totalise pas la distance officielle du marathon, fixée à 42,195 kilomètres. Il manque environ deux kilomètres. Je m'en suis aperçu bien des années plus tard lorsque j'ai participé à une vraie course qui reprenait le parcours originel, avec comme point de départ Marathon et Athènes comme arrivée. Et tous ceux qui ont regardé à la télévision la retransmission du marathon lors des jeux Olympiques d'Athènes ont pu constater qu'une fois que les coureurs avaient quitté Marathon ils empruntaient à un moment donné une voie latérale, sur la gauche, qu'ils contournaient de modestes ruines pour revenir ensuite sur la route principale. Ce détour était destiné à atteindre la distance voulue. Mais moi, à l'époque, je ne le savais pas, et je croyais qu'en courant d'Athènes à Marathon, j'aurais couvert la fameuse distance de 42,195 kilomètres. En réalité, cela ne faisait qu'environ quarante kilomètres. Mais comme, à Athènes même, j'ai effectué différents crochets et que l'odomètre du camion qui m'accompagnait avait indiqué plus ou moins quarante-deux kilomètres, je suppose que j'ai finalement réalisé un parcours proche du vrai marathon. Enfin, aujourd'hui, cela a peu d'importance.

C'était le plein été à Athènes lorsque je me suis élancé. Et tous ceux qui sont allés là-bas savent à quel point la chaleur peut y être alors insupportable. Les Athéniens, sauf nécessité absolue, évitent de sortir l'après-midi. Ils ne font rien et se contentent de rester au frais à l'ombre, pour conserver leurs forces. C'est seulement lorsque le soleil décline qu'ils retournent dans les rues. Les seules personnes que vous voyez déambuler à l'extérieur un après-midi d'été en Grèce sont des touristes. Même les chiens restent allongés à l'ombre, totalement immobile Il vous faut les observer longuement avant de vous convaincre qu'ils sont encore vivants. Tellement il fait chaud. Courir quarante-deux kilomètres dans une chaleur pareille ressemble fort à un coup de folie.

Quand j'ai parlé de mon projet de courir seul d'Athènes à Marathon à des Grecs, tous m'ont dit la même chose : « C'est complètement fou. Personne de raisonnable n'imaginerait une chose pareille. » Avant d'arriver en Grèce, je n'avais pas la moindre idée de la chaleur qu'il faisait en été et je me montrais très optimiste sur cette question. Tout ce que je devais faire, c'était courir quarante-deux kilomètres, rien de plus, songeais-je, et mon seul souci était la distance. Jamais la question de la température ne m'avait effleuré. Une fois à Athènes, pourtant, il faisait si effroyablement chaud que j'ai commencé à me

sentir très nerveux. « Ils ont raison, me suis-je dit. Tu dois être malade de vouloir faire ça. » Mais j'avais promis de courir le marathon originel et d'écrire un article à ce propos, et j'avais fait ce long voyage jusqu'en Grèce pour accomplir ce projet. Il m'était impossible de reculer. Je me suis creusé la cervelle pour trouver une idée. Comment ne pas être épuisé par cette chaleur démentielle ? Finalement, j'ai imaginé de partir d'Athènes très tôt le matin, quand il ferait encore nuit, et d'atteindre Marathon avant que le soleil ne soit trop haut. Plus 1 heure tournerait, plus la chaleur augmenterait. Cela finirait comme dans *Cours, Mélos*, une compétition contre le soleil.

Le photographe du magazine, Masao Kageyama, se trouvait dans le camion qui m'escortait. Il a pris des photos tout au long du chemin. Ce n'était pas un véritable parcours, il n'y avait pas de points d'eau, aussi, de temps en temps, je m'arrêtais et on me donnait de l'eau conservée dans le camion. L'été en Grèce est véritablement terrible, je ne devais pas me déshydrater.

« Monsieur Murakami, m'a dit M. Kageyama, étonné, lorsqu'il m'a vu prêt à partir, vous n'allez tout de même pas courir la distance entière ?

Si, bien sûr. C'est pour cela que je suis venu.

Vraiment ? Mais quand nous organisons ce genre de choses, la plupart des gens ne courent pas le trajet complet. Nous prenons quelques photos, et la majorité d'entre eux ne terminent pas la course. Vous allez vraiment courir jusqu'au bout ? »

Le monde, parfois, me rend perplexe. Je n'arrive pas à croire que des gens soient capables d'agir ainsi.

Quoi qu'il en soit, j'ai démarré à cinq heures et demie du matin, depuis le stade qui serait utilisé aux jeux Olympiques d'Athènes en 2004, et je me suis élancé en direction de Marathon. Il n'existe qu'une seule route principale. Une fois que l'on a couru en Grèce, on se rend compte que les routes ont des revêtements différents de ceux du Japon. À la place de graviers, on utilise là-bas un mélange de poussière de marbre, ce qui rend la surface éblouissante et très glissante. Il faut être très prudent en voiture lorsqu'il pleut. Mais même lorsqu'il ne pleut pas, les semelles des chaussures sifflent et transmettent aux pieds le satiné et la douceur de ces routes lisses.

Ce qui suit est une version raccourcie de l'article que j'avais écrit pour le magazine qui sponsorisait ma course Athènes-Marathon.

Le soleil va bientôt se lever. Il est très difficile de courir sur la chaussée à l'intérieur de la ville d'Athènes. Il y a environ cinq kilomètres du stade à l'entrée de l'autoroute qui mène à Marathon, et, jusque-là, des feux, trop nombreux,

ralentissent mon allure. Également beaucoup d’endroits où des travaux ou des voitures garées en double file bloquent la route ; je dois les contourner et courir au milieu de la chaussée. Mais avec des véhicules qui foncent à une vitesse folle, profitant de l’heure matinale, je ressens les dangers qu’il y a à courir ici.

Le soleil apparaît juste alors que j’entame ma course sur l’avenue Marathon, et, d’un seul coup, tous les lampadaires s’éteignent. L’heure où le soleil estival va imposer sa loi sur la surface de la terre se rapproche lentement. Quelques piétons apparaissent aux arrêts des bus. Comme les Grecs ont l’habitude de faire la sieste après midi, ils ont tendance à travailler tôt le matin. Tout le monde me regarde avec curiosité. Sans doute ces gens n’ont-ils jamais eu l’occasion de voir un Asiatique courir à l’aube dans les rues d’Athènes ? D’ailleurs, ce n’est pas le genre de ville où l’on rencontre beaucoup de joggeurs.

Jusqu’au douzième kilomètre, je suis une route qui monte en pente douce. Pas un souffle de vent. Au bout de six kilomètres environ, j’enlève ma chemise et reste torse nu. Je cours toujours ainsi et cela me plaît de me débarrasser de cette chemise (même si, plus tard, j’aurai à souffrir d’un terrible coup de soleil). Quand je parviens au sommet, j’ai le sentiment d’avoir enfin quitté la ville. Je me sens soulagé, mais en même temps je constate que les trottoirs ont disparu, simplement remplacés par une bande blanche peinte le long de la chaussée, délimitant un couloir étroit. La circulation s’est faite plus intense et le nombre de voitures a augmenté. De très gros bus et des camions me dépassent en me frôlant, ils roulent bien à quatre-vingts kilomètres à l’heure. Même si l’on peut éprouver un certain charme à courir sur « l’avenue Marathon », en réalité, il s’agit simplement d’une grande route extrêmement passante.

C’est alors que j’ai vu mon premier chien mort. Un grand chien brun. Il ne semblait pas blessé. Simplement il était étendu sur le flanc, au milieu de la route. Peut-être était-ce un chien errant qui avait été heurté la nuit par une voiture roulant à toute allure. Le corps paraissait encore chaud, et l’on n’aurait pas cru l’animal mort. Il donnait l’impression de dormir. Les chauffeurs des camions qui passaient à côté de son cadavre ne lui jetaient pas le moindre regard.

Un peu plus loin, je suis tombé sur un chat qui s’était fait écraser par une voiture. On aurait plutôt dit une pizza carbonisée, complètement aplatie et déjà toute desséchée. Le chat avait dû être écrasé depuis assez longtemps.

Voilà le genre de route que c’était.

Je me suis alors sérieusement interrogé : pourquoi, après avoir pris l’avion de Tokyo jusqu’à ce beau pays, me fallait-il courir tout au long de cette route passante, on ne peut plus périlleuse ? N’aurais-je pas pu faire d’autres choses ?

Finalement, au total, j'ai compté que trois chiens et onze chats avaient perdu la vie ce jour-là sur l'avenue Marathon. Ce décompte m'a profondément démoralisé.

Je continue à courir. Le soleil se révèle dans toute sa plénitude en face de moi, il monte dans le ciel à une vitesse incroyable. Je suis terriblement assoiffé. Je n'ai pas le temps de transpirer. L'air est si sec que la sueur s'évapore à l'instant, ne laissant qu'une mince pellicule blanche et salée. On parle parfois de « perles de sueur », mais, à ces instants, la transpiration n'avait pas le temps de former des perles, elle disparaissait instantanément. Mon corps entier est tout piquant de sel. Quand je me lèche les lèvres, elles ont un goût de sauce à l'anchois, j'ai envie de boire une bière glacée, tellement glacée qu'elle me brûlerait. Impossible par ici. Aussi je m'arrange avec les journalistes installés dans la voiture qui me suit pour qu'ils me donnent à boire tous les cinq kilomètres environ. C'est la première fois que j'avale une telle quantité d'eau en courant.

Pourtant ma forme n'est pas mauvaise. J'ai encore beaucoup d'énergie. Je suis seulement à soixante-dix pour cent de mes forces et je me débrouille pour avancer à un bon rythme. La route est en pente tantôt ascendante, tantôt descendante. Comme je suis parti de l'intérieur des terres et que je me dirige vers la mer, en général la route est plutôt en pente descendante. Je laisse derrière moi la ville, puis sa banlieue, et peu à peu je pénètre dans une zone plus rurale. Alors que je traverse le petit village de Nea Makri, des personnes âgées installées dans un café en plein air, occupées à boire lentement leur café du matin dans des tasses minuscules, me regardent en silence lorsque je passe à côté d'elles en courant. Comme si elles assistaient à une scène historique pas très brillante.

Aux environs du vingt-septième kilomètre, il y a une pente, et une fois que je l'ai dépassée, j'entr'aperçois les collines de Marathon. Je calcule que j'ai accompli les deux tiers de mon parcours. En faisant des calculs sur mon temps intermédiaire, j'ai le sentiment que si je Poursuis à ce rythme, je pourrai terminer le marathon en trois heures et demie à peu près. Mais les choses ne se déroulent pas aussi bien. Aux alentours du trentième kilomètre, un vent venant de la mer se lève, et plus je me rapproche de Marathon, plus il souffle fort. Un vent d'une violence telle qu'il me pique et me brûle la peau. Comme s'il voulait me repousser en arrière, m'enlever mes forces. Je sens une faible odeur marine. Puis je commence à grimper une pente douce. Il n'y a qu'une route qui mène à Marathon, et l'on dirait qu'elle a été tirée au cordeau sur une très grande longueur, tant elle est parfaitement rectiligne. C'est à partir de ce moment qu'une

immense fatigue m'accable. J'ai beau boire une grande quantité d'eau, tout de suite après, j'ai terriblement soif. Ah ! comme j'aimerais une bière bien fraîche !

Non, ne pense pas à de la bière. Et ne pense pas non plus au soleil. Oublie le vent. Oublie l'article à rédiger. Concentre-toi simplement sur tes pieds. Fais-les avancer, l'un après l'autre. Là, maintenant, rien d'autre n'a d'importance.

J'ai dépassé les trente-cinq kilomètres. À partir de là, c'est pour moi la *terra incognita*. Jusqu'à présent, jamais encore je n'ai couru au-delà des trente-cinq kilomètres. À ma gauche, une ligne de montagnes dénudées, pierreuses. Elles semblent tout à fait stériles, dépourvues du moindre chemin. Qui donc, quelle sorte de dieu a bien pu créer ce genre de choses ? À ma droite, des champs d'oliviers à perte de vue. Tout semble recouvert d'une fine poussière blanche. Et ce vent âpre venant de la mer qui m'attaque la peau sans cesse. Mais c'est quoi, à la fin, un vent pareil ? Pourquoi faut-il qu'il soit si violent ?

Aux environs des trente-sept kilomètres, je me mets à tout haïr. Ça suffit, j'en ai assez. Je ne veux plus courir davantage. Mon énergie est au plus bas. C'est comme si je conduisais une voiture à sec. J'ai envie de boire, mais si je m'arrête maintenant, je crois que je ne pourrai plus repartir. J'ai soif. Soif. Mais j'ai l'impression de n'avoir même plus l'énergie d'avaler encore un peu d'eau. Alors que ces pensées me traversent l'esprit, la colère commence à monter en moi. Colère contre le mouton qui broute avec bonheur son herbe dans un pré désert juste à côté de la route, colère contre le photographe qui prend ses clichés de l'intérieur de la voiture. Le bruit du déclic de l'appareil me tape sur les nerfs. A-t-on besoin de tant de photos de moutons ? Mais déclencher l'obturateur, c'est le travail du photographe, comme mâcher de l'herbe est celui du mouton, et je n'ai pas le droit de me plaindre. Pourtant, tout cela m'exaspère au plus haut point. Ma peau commence à se hérisser de petites cloques blanches. Des cloques brûlées de soleil. Cela n'a plus aucun sens. Mais c'est quoi cette chaleur, à la fin ?

J'ai dépassé les quarante kilomètres.

« Plus que deux kilomètres ! Allez, tenez bon ! » me crie le rédacteur, d'une voix encourageante, de la voiture.

« Facile à dire ! » ai-je envie de lui retourner. Mais je ne le fais pas, je me contente de le penser. Ce soleil dénudé est atrocement chaud. Il n'est que neuf heures du matin, et la chaleur est abominable. La sueur me coule dans les yeux. Le sel me brûle les yeux, et, durant quelques instants, je ne vois plus rien. Je m'essuie avec la main, mais ma main et mon visage sont tout aussi salés, et les yeux me piquent encore plus.

Au-delà des hautes herbes d'été, j'aperçois l'arrivée, le monument dédié au marathon historique, à l'entrée de la petite ville de Marathon. Il m'apparaît si brusquement qu'au début je ne suis pas sûr qu'il s'agit bien de l'arrivée. Bien entendu, je suis heureux de voir poindre le but, mais la brusquerie de son apparition, bizarrement, 111 irrite encore plus. Ce sont maintenant les derniers mètres de la course et je veux absolument courir le plus vite possible, en donnant mes dernières forces. Hélas ! mes jambes sont autonomes et ne m'obéissent pas. J'ai complètement oublié comment mettre mon corps en mouvement. Tous mes muscles me font l'impression d'avoir été rasés par un rabot rouillé.

Ça y est.

Ça y est, j'ai atteint le but. Je n'ai curieusement pas le sentiment d'avoir accompli ce que je voulais. La seule chose que je ressens est le soulagement intense de ne plus avoir à courir. Je me sers d'un robinet, à la station-service, pour rafraîchir mon corps en ébullition et pour enlever tout le sel qui colle à ma peau. Je suis couvert de sel, je suis un vrai champ de sel humain. Quand le vieil homme de la station-service est mis au courant de ce que j'ai fait, il coupe quelques fleurs plantées dans un pot et me les offre comme un bouquet. « Vous avez fait du bon travail, me félicite-t-il. Bravo ! » Je me sens très reconnaissant de ces gestes de gentillesse de la part de ces étrangers. Marathon est un petit village amical, tranquille, pacifique. Je n'arrive pas à imaginer comment c'était ici, il y a plusieurs milliers d'années, quand les Grecs ont vaincu l'armée des Perses qui avait envahi leur pays, au cours d'une bataille effroyable qui s'est déroulée sur la plage. Je m'assois dans un café du village et avale goulûment une bière froide, une Amstel. Elle est agréable, mais pas aussi délicieuse que la bière de mon imagination, quand je courais. Rien dans le monde réel n'est aussi beau que les illusions d'un homme sur le point de perdre conscience.

Il m'a fallu trois heures et cinquante et une minutes pour courir d'Athènes à Marathon. Ce n'est pas franchement un bon temps, mais, en tout cas, j'ai été capable de faire toute la course seul, avec pour unique compagnie une circulation folle, une chaleur inimaginable et cette soif atroce. Je suppose que je devrais être fier de ce que j'ai accompli, mais là, tout de suite, je ne m'en soucie pas. Ce qui me rend heureux dans l'instant est de savoir que je n'ai plus à courir.

Ouf ! Je n'ai plus à courir.

C'était la toute première fois que je courais (presque) quarante-deux kilomètres. Et, fort heureusement, c'était la dernière où j'ai dû courir pareille distance dans des conditions aussi éprouvantes. En décembre de la même année,

au marathon de Honolulu, j'ai réussi un temps plutôt correct. Il faisait chaud à Hawaii, mais ce n'était rien en comparaison de l'été à Athènes. Honolulu a donc été mon premier marathon officiel. Depuis, j'en ai couru un chaque année.

En relisant l'article que j'avais rédigé à l'époque de cette course en Grèce, je me suis aperçu qu'après vingt et quelques années, et autant de marathons plus tard, les sentiments que j'éprouve lorsque je couvre cette distance de quarante-deux kilomètres sont les mêmes qu'alors. Même maintenant, chaque fois que je m'élance pour un marathon, le même processus psychologique se reproduit. Jusqu'à trente kilomètres, je suis certain de pouvoir courir avec un bon temps, mais une fois que j'arrive à trente-cinq kilomètres, mon corps est vidé de carburant, je commence à m'épuiser, et tout m'exaspère. À la fin, c'est comme si j'étais une voiture ayant roulé sans assez d'essence. Quand tout est terminé et qu'un certain temps s'est écoulé, j'oublie mes souffrances, tout ce que j'ai enduré, et je suis déjà occupé à prévoir comment faire mieux la prochaine fois. L'expérience ne change rien à l'affaire, pas plus que l'âge, j'assiste seulement à une répétition de ce qui s'est déjà passé. Je crois que certains processus n'admettent pas les variations. Si vous devez être une part de ce processus, tout ce que vous pouvez faire c'est de vous transformer, ou peut-être même de vous distordre, au moyen d'exercices répétitifs opiniâtres, et faire que ce processus devienne une part de votre personnalité.

Ouf.

4
19 SEPTEMBRE 2005, tokyo

Une grande partie de mes techniques de romancier provient de ce que j'ai appris en courant chaque matin

LE 10 SEPTEMBRE, J'AI QUITTÉ L'ÎLE DE KAUAI et je suis rentré au Japon pour un séjour de deux semaines. À présent je dois me rendre en voiture de mon bureau de Tokyo jusqu'à mon domicile, dans la préfecture de Kanagawa. Je continue à courir, mais comme cela fait longtemps que je ne suis pas revenu au Japon, j'ai beaucoup de travail, je suis très occupé et de nombreuses rencontres sont prévues. Je dois me consacrer à chacun de mes interlocuteurs, à chacune de mes tâches. Je ne peux donc pas courir aussi librement qu'en août. En revanche, dès que j'ai du temps libre, j'essaie de couvrir de longues distances. Depuis mon retour, j'ai couru vingt kilomètres à deux reprises et une fois trente kilomètres. J'ai donc tout juste maintenu ma moyenne journalière de dix kilomètres. Je me suis tout particulièrement entraîné sur des collines. Non loin de chez moi se dresse une série de hauteurs qui représentent un niveau d'élévation comparable à Un immeuble de cinq ou six étages, et j'ai effectué ces ascensions vingt et une fois en une seule séance. Cela m'a pris une heure et quarante-cinq minutes. C'était une journée lourde et étouffante et j'ai terminé épuisé. Le marathon de New York est une course qui se déroule principalement en terrain plat, mais, sur le parcours, il faut franchir plusieurs ponts, dont la plupart sont des ponts suspendus, avec par conséquent une pente ascendante vers le milieu. J'ai couru à ce jour trois fois ce marathon de New York, et ces montées et descentes ont fatigué mes jambes plus que je ne m'y serais attendu.

La course se termine à Central Park. Tout de suite après l'entrée dans le parc, il y a de nouveau des pentes rudes qui me ralentissent, invariablement. Lorsque je fais un jogging matinal à Central Park, ce ne sont que de douces montées qui ne me causent aucun souci, mais à l'extrême fin du marathon, elles sont comme un mur qui se dresse face au coureur. Elles vous enlèvent sans pitié les dernières gouttes d'énergie que vous avez gardées en réserve. « La ligne d'arrivée est toute proche », me dis-je à chaque fois, mais, dans ces moments-là, je ne cours plus que grâce à ma seule volonté, et cette ligne d'arrivée n'est en réalité pas si proche. J'ai soif, pourtant mon estomac ne veut plus d'eau. C'est l'instant où

mes jambes commencent à hurler.

Je me débrouille bien pour grimper des côtes et, en général, j'aime les courses qui comportent des montées, car c'est là que je dépasse d'autres coureurs. Mais lorsqu'il s'agit des collines de Central Park, là, je suis battu à plate couture. Cette fois je voudrais jouir, jusqu'à un certain point, des derniers kilomètres, leur offrir tout ce que j'ai et couper le ruban sourire aux lèvres. C'est l'un de mes objectifs pour cette compétition.

Il se peut que la distance totale que j'ai courue soit légèrement inférieure à ce que je m'étais fixé, mais au moins je reste fidèle à l'une des règles de base de mon entraînement : je ne m'accorde jamais deux jours consécutifs de pause. Les muscles sont comme des animaux au travail, dotés d'une bonne mémoire. Si l'on augmente progressivement leur charge, ils apprennent à l'accepter. Tant qu'on leur explique ses attentes, qu'on leur montre concrètement des exemples de la quantité de travail qu'ils doivent encaisser, les muscles obéissent et s'endurcissent insensiblement. Cela ne se produit pas en un clin d'œil, bien sûr. Mais du moment que l'on prend son temps et que l'on procède par étapes, ils ne se plaignent pas (même s'ils font la grimace, parfois), ils se fortifient et supportent leur tâche. Grâce à des exercices répétés, on leur fait savoir la quantité de travail qu'ils doivent effectuer. Nos muscles sont très consciencieux. Aussi longtemps qu'on les entraîne correctement, ils ne protestent pas.

Si, pourtant, le fardeau s'allège ou disparaît quelques jours, les muscles, automatiquement, s'imaginent qu'ils n'ont plus besoin de travailler aussi dur. Leurs performances baissent. Ils sont réellement comme des animaux qui veulent en faire le moins possible. Si l'on n'exerce pas de pression sur eux, ils se relâchent et abolissent de leur mémoire tout ce qui concerne le travail. Pour rafraîchir cette mémoire effacée, il faut reprendre à zéro l'ensemble des exercices. Bien entendu, il est important de faire une pause de temps en temps, mais dans une période critique comme celle-là, juste avant une course, je dois montrer à mes muscles qui commande. Je dois leur indiquer très clairement ce que j'attends d'eux.

Je dois maintenir une certaine tension, me montrer impitoyable, pas au point cependant de les épuiser. Ce sont là des tactiques que tous les coureurs expérimentés ont apprises au cours du temps.

Durant mon séjour au Japon est sorti mon recueil de nouvelles, *Histoires étranges de Tokyo*. J'ai dû répondre à différentes interviews. En novembre sortira également un livre de critique musicale. Il me faut corriger les épreuves et rencontrer les gens qui s'occupent de la couverture. Ensuite, je dois reprendre

mon ancienne traduction des œuvres de Raymond Carver. Comme une nouvelle édition en poche est en cours, je veux réviser l'ensemble des traductions, ce qui me prend beaucoup de temps. Et pour couronner le tout, je dois écrire une longue introduction au recueil *Saules aveugles, femme endormie*, qui sera publié l'an prochain aux États-Unis. D'autre part, je travaille à cet essai sur la course, même si personne en particulier ne me l'a réclamé. Je suis comme un forgeron de village qui s'active en silence.

Je dois aussi m'occuper de différentes affaires. Pendant que nous vivions aux États-Unis, la femme qui travaillait comme assistante dans notre bureau de Tokyo nous a brusquement annoncé qu'elle allait se marier au début de l'année prochaine et qu'elle désirait démissionner. Nous devons donc chercher un remplaçant. Impossible de fermer le bureau pendant l'été. Et peu après, je retourne à Cambridge où je dois donner quelques conférences à l'université. Il me faut aussi les préparer.

Ainsi, dans le peu de temps qui me reste, j'essaie de faire face à toutes ces tâches aussi bien que possible. Et je dois poursuivre mon entraînement pour le marathon de New York. Ah ! j'aimerais être double ! En attendant, pourtant, qu'importe, je continue à courir. Courir chaque jour est un mode de vie pour moi, et je ne veux pas l'abandonner ou m'arrêter sous prétexte que je suis occupé. Si je prenais comme excuse mes occupations pour m'en dispenser, je ne courrais plus jamais. J'ai seulement « un petit nombre de raisons » pour m'obstiner à courir, et un plein wagon pour abandonner. Tout ce que je peux faire est de polir précieusement ce « petit nombre de raisons ». Trouver du temps libre et les polir, le plus soigneusement possible.

En général, lorsque je suis à Tokyo, je cours dans les jardins extérieurs du sanctuaire Meiji Jingu. Ce parcours circulaire est tout proche du terrain de base-ball de jingu. On ne peut pas comparer ces lieux avec Central Park, à New York, mais c'est un des rares endroits verts en plein cœur de Tokyo. J'ai pratiqué ce circuit depuis bien des années et j'ai en tête une claire appréhension des distances. J'ai mémorisé chaque trou, chaque bosse du chemin. Par conséquent, pour moi, le terrain est parfait. Je peux très bien me rendre compte de la vitesse à laquelle je cours. Malheureusement la circulation est dense dans le quartier. Selon les heures, les piétons se pressent en foule, l'air est plus ou moins pollué, mais en plein Tokyo, c'est normal. Je me trouve très chanceux de disposer si près de chez moi d'une piste de course.

Sur l'une des pistes de Jingu Gaien longue de 1 325 mètres, je trouve bien pratiques les bornes disposées tous les cent mètres qui vous indiquent la distance

parcourue. Quand je désire courir à une vitesse déterminée, par exemple, un kilomètre en cinq minutes et demie, ou en cinq minutes, ou encore en quatre minutes et demie, j'utilise ce circuit. À l'époque où j'avais couru sur cette piste pour la première fois, Toshihiko Seko était encore en activité et lui aussi s'entraînait là. Il se préparait très sérieusement pour les jeux Olympiques de Los Angeles. Dans sa tête, un seul objectif, une médaille d'or scintillante. Il avait raté l'occasion d'aller à Moscou en raison du boycott, et Los Angeles était peut-être sa dernière chance d'obtenir une médaille. Autour de lui flottait comme une atmosphère héroïque, que l'on percevait clairement dans ses yeux. Nakamura, le manager de l'équipe S&B, était encore vivant, et son écurie, qui possédait une série d'excellents athlètes, se trouvait au faîte de sa puissance. L'équipe S&B s'entraînait chaque jour sur ce circuit et, au fil du temps, nous avons naturellement appris à nous connaître de vue. Une fois, je me suis même rendu jusqu'à Okinawa pour écrire un article sur cette équipe, qui faisait là-bas un stage d'entraînement.

Les coureurs pratiquaient un jogging individuel, tôt le matin avant d'aller travailler. Ensuite, l'après-midi, ils se réunissaient pour des exercices collectifs. À l'époque, c'était là que je faisais mon jogging, avant sept heures du matin ; il n'y avait pas foule, la circulation n'était pas trop dense, l'air encore respirable. Les membres de l'équipe S&B et moi-même, nous nous croisions et nous faisions un petit signe de tête. Les jours de pluie, nous nous adressions un sourire, un sourire qui disait : « C'est pas facile, hein, on se comprend ! » Je me souviens en particulier de deux jeunes coureurs, Tomoyuki Taniguchi et Yutaka Kanei. Ils devaient approcher des trente ans, et tous deux étaient d'anciens membres de l'équipe de l'université de Waseda, où ils avaient été remarqués dans la course de relais de Hakone. Après la nomination de Seko comme manager de S&B, ils étaient devenus les futures stars de l'équipe. De ceux dont on attendait des médailles aux jeux Olympiques, un jour, quelque part, et un entraînement impitoyable ne les effrayait pas. Ce qui est triste, c'est qu'ils ont été tués dans un accident de voiture, alors que l'équipe s'entraînait en été à Hokkaido. J'avais vu de mes propres yeux le régime strict auquel ils se soumettaient et j'ai eu un vrai choc en apprenant la nouvelle de leur mort. J'ai souffert d'entendre cela, j'ai ressenti que c'était un gâchis terrible.

Nous nous étions à peine parlé et je ne les connaissais pas vraiment personnellement. J'ai appris seulement après leur mort qu'ils venaient de se marier, l'un et l'autre. Pourtant, en tant que coureur de fond, moi qui les avais croisés, jour après jour, j'avais le sentiment qu'en quelque sorte nous nous

comprenions. Malgré la différence de niveau des uns et des autres, il y a des choses que seuls les coureurs partagent et comprennent. J'en suis convaincu.

Aujourd'hui encore, lorsque je cours dans Jingu Gaien ou dans Asakasa Gosho, le souvenir de ces coureurs me revient parfois en mémoire. Je tourne à un coin, et c'est comme si j'allais les voir s'avancer vers moi, courant en silence, leur souffle blanc dans l'air du matin. Et chaque fois je me dis : eux qui se sont soumis à un entraînement tellement rude, où ont disparu leurs pensées, leurs espoirs et leurs rêves ? Quand les gens disparaissent, leurs pensées s'évanouissent-elles aussi ?

Aux environs de chez moi, à Kanagawa, je peux pratiquer un type d'entraînement complètement différent. Comme je l'ai déjà noté, tout près de ma résidence, il y a un circuit qui comprend une série de pentes raides. Non loin de là, on peut aussi courir sur un autre parcours d'environ trois heures. C'est parfait pour s'entraîner au marathon. La majorité du chemin est situé en terrain plat, parallèle à la rivière et à la mer. Peu de voitures et à peine quelques feux. En outre, l'air est pur, à la différence de celui de Tokyo. Cela pourrait se révéler un peu ennuyeux de courir seul pendant trois heures mais j'écoute la musique que j'aime, et je cours tranquillement, puisque ma résolution est bien arrêtée. Le seul Problème, c'est que ce circuit ne permet pas de revenir à mi-course en cas de trop grande fatigue. Vous devez aller jusqu'au bout et rentrer chez vous, s'il le faut en rampant. Néanmoins, l'environnement est plutôt agréable.

Revenons à la question du roman.

Chaque fois que l'on m'interviewe, on me demande : « Quelle est la qualité la plus importante que doit posséder un romancier ? » La qualité la plus importante pour un romancier… ? C'est tout à fait évident : le talent. Peu importe que vous soyez plein d'enthousiasme ou que vous fassiez énormément d'efforts pour écrire, si vous êtes vraiment dépourvu de talent littéraire, vous ne serez jamais un romancier. Il s'agit là davantage d'une condition préalable que d'une qualité nécessaire. Si vous n'y mettez pas d'essence, même la plus fabuleuse des voitures ne roulera pas.

Le problème avec le talent, cependant, est que, dans la plupart des cas, l'auteur en question n'est pas maître de sa quantité ou de sa qualité. Il peut estimer que sa quantité n'est pas suffisante et vouloir l'augmenter, ou bien essayer d'être économe, de la faire durer le plus possible, mais dans aucune des deux situations les choses ne se passeront aussi facilement. Le talent a son propre esprit, autonome, il jaillit lorsqu'il en a envie, et lorsqu'il est tari, rien à faire. Bien sûr, certains poètes ou chanteurs de rock dont le génie éclate dans un couronnement

de gloire – des hommes comme Schubert et Mozart, que la mort précoce et tragique transforme en mythes –, ces gens-là exercent un grand attrait, mais pour la grande majorité d'entre nous, ce n'est pas le modèle que nous suivons.

Si on me demande quelle est la deuxième qualité importante pour un romancier, je réponds sans hésitation : la concentration. La capacité à concentrer le talent limité que l'on possède sur ce qui est essentiel à tel ou tel moment. Si l'on en est dénué, on sera incapable d'accomplir quelque chose de valable. À l'inverse, une véritable concentration permet de compenser un talent capricieux ou même insuffisant. De manière générale, je me concentre sur mon travail trois ou quatre heures chaque matin. Je m'assois à ma table et me mobilise totalement sur ce que je suis en train d'écrire. Je ne vois rien d'autre, je ne pense à rien d'autre. Même un romancier doué d'un grand talent et d'un esprit brillant plein de nouvelles idées ne peut sans doute pas écrire une ligne, si, par exemple, il souffre d'une rage de dents. La souffrance bloque la concentration. C'est ce que je veux dire lorsque j'affirme que, sans concentration, impossible d'accomplir quoi que ce soit.

Après la concentration, la qualité la plus importante pour un romancier est la persévérance. Si vous vous concentrez sur votre texte trois ou quatre heures par jour et qu'au bout d'une semaine vous vous sentez fatigué, cela signifie que vous ne serez sans doute pas capable d'écrire une œuvre d'une certaine longueur. Ce que doit rechercher un écrivain – du moins celui qui désire écrire un roman –, c'est l'opiniâtreté, la capacité à se concentrer chaque jour durant six mois, ou un an, ou deux ans. Faisons une comparaison avec la manière de respirer. La concentration consiste à retenir profondément son souffle, alors que la persévérance est l'art de respirer lentement, sereinement, en conservant en même temps l'air dans ses poumons. Tant que vous n'êtes pas capable de trouver un équilibre entre les deux opérations, il vous sera difficile d'écrire des romans, de manière professionnelle, sur une longue durée. Continuer à respirer tout en retenant sa respiration.

Heureusement, ces deux aptitudes (la concentration et la persévérance) sont bien distinctes du talent, puisqu'elles peuvent s'acquérir et s'affûter avec des exercées. On apprend naturellement concentration et persévérance quand on s'assoit chaque jour à sa table et qu' on s'exerce à se mobiliser sur une question. Un travail très semblable à l'entraînement musculaire dont je parlais plus tôt. On doit sans cesse transmettre l'objet de sa concentration à son corps, on doit être certain que ce dernier a profondément assimilé l'information nécessaire afin de pouvoir écrire quotidiennement, sans un jour de congé, et de se concentrer sur le

travail en cours. Et progressivement on étend les limites de ses capacités. Presque insensiblement, on place la barre plus haut. Une opération du même genre que le jogging pratiqué chaque jour pour renforcer ses muscles et développer un physique de coureur. Ajoutons-y un stimulus et persévérons. Un stimulus et de la persévérance. La patience est indispensable dans cette entreprise, bien sûr. Mais la récompense sera au rendez-vous.

Le grand écrivain de romans noirs Raymond Chandler a un jour avoué, dans sa correspondance privée, que même s'il n'écrivait rien il s'obligeait à s'asseoir à sa table chaque jour sans exception, un certain nombre d'heures, et à demeurer là, seul, la conscience en éveil. Je comprends bien quel était son objectif. Grâce à ce dressage sévère, Chandler se donnait la force musculaire nécessaire à son travail d'écrivain professionnel et renforçait tranquillement sa volonté. Il ne se dérobait pas à cet entraînement quotidien.

Pour moi, écrire des romans est fondamentalement un travail physique. L'écriture en soi est peut-être un travail mental. Mais mettre en forme un livre entier, le terminer, ressemble plus au travail manuel, physique. Bien entendu, cela ne veut pas dire qu'il faille pour cela soulever des poids, courir vite ou sauter haut. C'est pourquoi la plupart des gens ne voient que la réalité superficielle du travail d'écriture et s'imaginent que la tâche de l'écrivain nécessite simplement de rester tranquillement dans son bureau et de penser. Si vous avez la force de soulever une tasse de café, pensent-ils, vous pouvez écrire un roman. Mais une fois que vous essayez de vous y atteler, vous comprenez très vite que ce n'est pas une mission aussi paisible qu'il y paraît. Le processus tout entier – s'asseoir à sa table, focaliser son esprit à la manière d'un rayon laser, imaginer quelque chose qui surgisse d'un horizon vide, créer une histoire, choisir les mots justes, l'un après l'autre, conserver le flux de l'histoire sur les bons rails –, tout cela exige beaucoup plus d'énergie, durant une longue période, que la majorité des gens ne l'imaginent. Même si le corps n'est pas en mouvement, à l'intérieur de soi s'opère une dynamique laborieuse et exténuante. Chacun de nous, bien entendu, se sert de son esprit (« *mind** ») quand il réfléchit. Mais les écrivains endossent un équipement qu'on appelle l'« histoire » ou le « récit » et c'est ainsi vêtus qu'ils pensent, avec leur corps entier ; pour l'écrivain, ce travail nécessite qu'il mette en œuvre toute son énergie physique et bien des fois qu'il aille jusqu'à se surmener.

Les écrivains bourrés de talent sont capables de faire ce travail presque inconsciemment, et parfois tout à fait spontanément. En particulier lorsqu'ils sont jeunes, qu'ils ont certaines aptitudes, il ne leur est pas difficile d'écrire un

roman. Ils peuvent franchir sans problème toutes sortes d’obstacles. Être jeune signifie que le corps déborde d’une vitalité naturelle. La concentration et la persévérance sont au rendez-vous, en cas de nécessité. Inutile d’aller les chercher. Quand vous êtes jeune et que vous avez du talent, c’est comme si vous aviez des ailes.

Dans la plupart des cas, pourtant, quand s’éloigne la jeunesse, cette vigueur jaillissante et libre perd sa vitalité naturelle et son éclat. Une fois que vous avez passé un certain âge, les choses que vous étiez capable d’accomplir facilement ne sont plus aussi simples – exactement comme la vitesse des balles rapides d’un lanceur commence à diminuer avec le temps. Bien entendu, il arrive que les hommes arrivés dans leur maturité compensent leur déclin grâce à leur talent. Tout comme un lanceur de balles rapides se transforme lui-même, à partir d’un certain moment, en un lanceur intelligent qui comptera essentiellement sur ses changements de vitesse. Néanmoins, il y a aussi des limites à ce processus. Et forcément, alors, planera l’ombre légère de la dépossession.

D’un autre côté, les écrivains moins talentueux – ceux qui sont tout juste au niveau – doivent absolument construire leur vigueur à leurs propres frais, et ce dès leur jeunesse. Il leur faut s’entraîner pour cultiver leur concentration, pour développer leur persévérance. Ils sont bien forcés d’utiliser (jusqu’à un certain point) ces qualités comme un « succédané » du talent. Ce faisant, il se peut qu’ils découvrent en eux une véritable inspiration cachée. La pelle à la main, ils s’échinent à creuser une fosse, ils transpirent jusqu’à découvrir une source secrète et profonde. On pourra qualifier cette découverte de « chance ». Mais ce qui l’a rendue possible, en fait, c’est l’entraînement auquel ils se sont soumis pour acquérir la force de continuer à creuser. J’imagine que les écrivains dont le talent s’épanouit sur le tard sont tous passés par des opérations du même genre.

Bien entendu, il existe des hommes (ils sont très rares) qui jouissent d’un immense talent, jamais en berne, et dont les œuvres sont toujours d’une qualité exceptionnelle. Ces rares élus possèdent une source qui ne se tarit jamais, aussi longtemps qu’ils y puisent. Pour la littérature, il y a là un phénomène dont on peut se réjouir. Il serait difficile d’imaginer l’histoire de la littérature sans les géants qu’ont été, pour citer quelques noms, Shakespeare, Balzac, Dickens, notamment. Mais ces géants sont, en fin de compte, des géants, c’est-à-dire des figures d’exception, des légendes. Les autres écrivains, la grande majorité, incapables d’atteindre de telles hauteurs (et bien sûr, je m’inclus parmi eux), doivent compenser leurs manques par les moyens dont ils disposent. Autrement, il leur serait impossible de continuer à écrire des romans de valeur durant une

longue période. Les méthodes et les directions qu'un écrivain adopte afin de se nourrir, de se fortifier, deviennent une part de son individualité d'écrivain, et c'est ce qui lui donne sa spécificité.

En ce qui me concerne, la plupart des techniques dont je me sers comme romancier proviennent de ce que j'ai appris en courant chaque matin. Tout naturellement, il s'agit de choses pratiques, physiques. Jusqu'où puis-je me pousser ? Jusqu'à quel point est-il bon de s'accorder du repos et à partir de quand ce repos devient-il trop important ? Jusqu'où une chose reste-t-elle pertinente et cohérente et à partir d'où devient-elle étriquée, bornée ? Jusqu'à quel degré dois-je prendre conscience du monde extérieur et jusqu'à quel degré est-il bon que je me concentre profondément sur mon monde intérieur ? Jusqu'à quel point dois-je être confiant en mes capacités ou douter de moi-même ? Je suis sûr que lorsque je suis devenu romancier, si je n'avais pas décidé de courir de longues distances, les livres que j'ai écrits auraient été extrêmement différents. Concrètement, en quoi auraient-ils été différents ? Je ne saurais le dire. Mais quelque chose aurait été profondément autre.

Quoi qu'il en soit, je suis heureux de ne pas avoir cessé de courir tout au long de ces années. La raison en est d'abord que j'aime les romans que j'ai écrits. Ensuite, j'ai plaisir à me demander quelle sorte de romans j'écrirai dorénavant. Étant donné que je suis un écrivain « limité » – un homme imparfait qui vit une vie imparfaite et limitée, pleine de contradictions –, le fait que je Puisse encore éprouver ce genre de sentiment n'est-il pas le signe d'un accomplissement ? Appeler cela un « miracle » serait sans doute exagéré, mais c'est bien ce que je ressens. Et si courir quotidiennement m'aide à m'accomplir, alors j'éprouve de la gratitude envers la course.

Quelquefois les gens manifestent un certain mépris pour ceux qui courent chaque jour, sous prétexte qu'ils ne s'entraîneraient de la sorte que pour vivre plus vieux. Mais je ne crois pas que ce soit la raison pour laquelle la plupart des coureurs agissent ainsi. Je pense plutôt qu'ils courent non pas parce qu'ils veulent vivre plus longtemps, mais parce qu'ils veulent vivre leur vie le plus pleinement possible.

Si l'on doit vivre longtemps, plutôt que de traverser toutes ses années dans le brouillard, mieux vaut les passer avec des objectifs bien clairs en tête, en étant tout à fait vivant. Dans cette perspective, je crois que courir constitue une aide véritable. Se consumer au mieux à l'intérieur de ses limites individuelles, voilà le principe fondamental de la course, et c'est aussi une métaphore de la vie – et, pour moi, une métaphore de l'écriture. Je crois que beaucoup de coureurs

seraient d’accord avec cette définition.

Je me rends dans une salle de sports, près de mon bureau à Tokyo, pour une séance d’étirements musculaires. Ces mouvements pratiqués avec un entraîneur sont une aide précieuse pour étirer des muscles que je n’arrive pas à travailler seul. En raison d’un entraînement intensif et long, mes muscles sont devenus raides et tendus et, si je ne reçois pas cette aide ponctuelle, mon corps, avant la course, risque de ne pas bien réagir. Il est important de pousser le corps dans ses limites ultimes. Mais les dépasser revient à tout gâcher, irrémédiablement.

C’est une jeune femme qui m’aide à pratiquer ces étirements, mais elle a beaucoup de force. Sa manière de m’étirer est très douloureuse – voire violente. Après une demi-heure de ces exercices, mes vêtements – et même mes sous-vêtements – sont trempés de sueur. La jeune femme est toujours étonnée : « Vos muscles sont vraiment trop tendus. Vous êtes sur le point d’avoir des crampes ! me dit-elle. La plupart des gens en auraient déjà eu depuis longtemps… À ce régime, je suis surprise que vous puissiez mener une vie normale ! »

Si je persiste à trop forcer sur mes muscles, me met-elle en garde, un jour ou l’autre, il m’arrivera des pépins. Peut-être. J’ai pourtant le sentiment – ou l’espoir – qu’elle se trompe, parce que j’ai exercé mes muscles de cette façon, sans doute excessive, depuis bien longtemps. Lorsque je me concentre sur mon entraînement, ils deviennent généralement durs et tendus. Par exemple, le matin, après avoir enfilé mes chaussures de jogging, mes pieds sont tellement pesants que j’ai la sensation que je ne pourrai jamais les faire bouger. Je commence à courir le long de la route, lentement, presque en traînant les pieds. Une vieille dame du voisinage se promène tranquillement dans la rue… et je suis incapable de la dépasser. Au fur et à mesure, mes muscles se relâchent et, environ vingt minutes après, je peux courir normalement. Je me mets alors à accélérer. Ensuite je cours de manière automatique, sans aucune douleur particulière.

En d’autres termes, mes muscles sont de ceux qui ont besoin de temps pour se réchauffer. Ils sont lents à démarrer. Mais une fois chauds, ils sont en mesure de faire leur travail sur une longue durée sans trop de tension. Ce sont des muscles bien adaptés aux courses de fond, et pas aux courtes distances, car le temps que mon moteur se mette en route, on est déjà au bout. Je ne connais pas les caractéristiques précises de ces muscles-là, je suppose qu’ils sont ainsi de naissance. Et j’ai le sentiment que ces spécificités musculaires ont une relation avec mes particularités mentales. Car j’imagine, n’est-ce pas, que l’esprit d’un individu est influencé par son corps ? Ou bien est-ce que le corps et l’esprit interagissent entre eux, influent l’un sur l’autre ? En tout cas, je suis sûr que

nous possédons certaines tendances innées, et, que nous les aimions ou pas, il y a là quelque chose à quoi nous ne pouvons échapper. Ces tendances peuvent être corrigées, jusqu'à un certain point, mais leurs caractéristiques essentielles ne peuvent être transformées. C'est ce qui s'appelle la « nature* » d'un homme.

De même, mon rythme cardiaque est en général de cinquante battements à la minute, ce qui, je crois, est particulièrement lent. (Au passage, j'ai entendu dire que Nakao Takahashi, médaille d'or aux jeux Olympiques de Sidney, avait un rythme de trente-cinq.) Mais si je cours environ trente minutes, mon rythme monte à soixante-dix. Après une épreuve intense, il approche des cent. C'est seulement après une course que mon pouls atteint le niveau constaté chez la plupart des gens au repos. Encore une caractéristique des coureurs de fond. Dès que j'ai commencé à courir, mon pouls redescend de façon remarquable. Mon cœur s'est adapté à une course de fond. Si son rythme était déjà élevé au repos et s'il continuait à grimper au cours de l'épreuve, mon corps ne le supporterait pas. En Amérique, quand une infirmière me prenait le pouls, elle s'exclamait toujours : « Ah, je parie que vous êtes un coureur ! » Je suppose que la plupart des coureurs de fond qui pratiquent depuis longtemps ont le même type de rythme cardiaque. Observez des gens qui courent dans les rues : vous distinguerez facilement les débutants des vétérans. Ceux qui soufflent sont des débutants. Ceux qui respirent calmement, de manière mesurée, sont les vétérans. Leurs cœurs, immergés dans leurs pensées, égrènent lentement le temps. Lorsque nous nous croisons sur la route, nous écoutons nos rythmes respiratoires, nous sentons la façon dont l'autre mesure le temps. Cela ressemble beaucoup à la manière dont deux écrivains perçoivent leur diction et leur style respectifs.

En tout cas, à l'heure actuelle, mes muscles sont vraiment tendus et les étirements ne les assouplissent pas. Je suis au maximum de mon entraînement, bien sûr, mais ils restent plus rigides qu'à l'ordinaire. Parfois, lorsque mes jambes sont trop dures, je dois les soulever avec le poing pour les soulager. (Oui, ça fait mal.) Mes muscles peuvent se montrer aussi entêtés – ou plus – que moi. Ils ont de la mémoire, ils supportent. Jusqu'à un certain point, ils progressent. Mais ils ne transigent pas. Ils n'abandonnent pas. C'est mon corps, avec ses limites et ses goûts. C'est comme mon visage. Même si je ne l'aime pas, il est le seul que j'aie, et je dois faire avec. En prenant de l'âge, j'ai naturellement appris à l'accepter. On peut fort bien se concocter un bon – voire un délicieux – repas avec les restes du frigo. Ce qui reste, c'est une pomme, un oignon, du fromage et des œufs, mais on ne va pas se plaindre. En vieillissant, on apprend à être heureux avec ce que l'on a. C'est l'un des bons côtés (un des rares) de l'avancée

en âge.

Cela fait bien longtemps que je cours dans les rues de Tokyo. Septembre ici est encore étouffant. La chaleur accumulée dans la ville reste très présente. Je cours en silence, le corps ruisselant. Je peux même sentir ma casquette humide de transpiration. La sueur devient une partie de mon ombre reflétée sur la chaussée. Les gouttes de sueur touchent le sol et s'évaporent à l'instant.

Où que l'on se trouve, les expressions sur les visages des coureurs de fond sont les mêmes. Tous ont l'air de penser à quelque chose pendant qu'ils courent. Peut-être ne pensent-ils à rien du tout, mais ils donnent l'impression de penser intensément. C'est étonnant qu'ils puissent courir par une chaleur pareille. À propos, moi aussi je cours dans ces conditions.

Alors que je progresse sur la piste du Jingu Gaien, je dépasse une femme qui m'interpelle. L'une de mes lectrices, en fait. Cela n'arrive pas très souvent, mais quelquefois tout de même. Je m'arrête et nous bavardons quelques instants. « Je lis vos livres depuis plus de vingt ans », me dit-elle. Elle avait commencé alors qu'elle n'avait pas encore vingt ans et maintenant elle est proche de la quarantaine. Tout le monde prend de l'âge, en toute justice. « Merci », je lui réponds. Nous nous sourions, nous serrons la main, et nous nous disons au revoir. J'ai bien peur que ma main ait été moite. Je continue à courir et elle s'éloigne vers sa destination, quelle qu'elle soit, je l'ignore. Et moi, je continue à courir vers ma destination. Quelle est-elle ? New York, bien sûr.

5

3 octobre 2005, Cambridge, Massachusetts

Même si à l'époque j'avais une longue queue-de-cheval

DANS LA RÉGION DE BOSTON, AU COURS DE L'ÉTÉ, certaines journées sont tellement désagréables qu'on a envie de maudire toutes choses. Si l'on parvient à s'en accommoder, néanmoins, le reste du temps n'est pas trop déplaisant. Les riches fuient la chaleur pour se réfugier dans le Vermont ou à Cape Cod, et la ville s'en trouve beaucoup moins surpeuplée, ce qui est plutôt agréable. Grâce aux rangées d'arbres qui bordent la rivière, on a de l'ombre fraîche à profusion. De nombreux étudiants de Harvard et de Boston s'entraînent pour des régates sur les flots scintillants de la Charles River. Des jeunes filles en bikinis minuscules bronzent sur les pelouses, allongées sur des serviettes de plage, en écoutant leur Walkman ou leur iPod. Un vendeur propose des glaces dans sa camionnette. Quelqu'un joue de la guitare en chantant une vieille mélodie de Neil Young. Un chien à longs poils poursuit farouchement un Frisbee. Un psychiatre démocrate (j'imagine) roule le long des berges, dans son cabriolet Saab brun-rouge.

L'automne bien particulier de la Nouvelle-Angleterre, fugace, de toute beauté, semble apparaître pour aussitôt s'évanouir avant de s'installer pour de bon. Peu à peu, le vert omniprésent qui nous environne laisse place à du jaune pâle. Je dois alors porter un survêtement par dessus mon short, tandis que les feuilles mortes tourbillonnent dans le vent et qu'on entend les craquements durs des glands qui chutent sur l'asphalte. C'est aussi l'époque où les écureuils laborieux courent et bondissent partout désespérément, essayant de récolter le maximum de provisions pour tenir durant l'hiver.

Une fois Halloween passé, l'hiver, comme un percepteur compétent, taciturne et laconique, fait sa véritable rentrée. Avant que j'aie eu le temps de m'en apercevoir, la rivière est recouverte d'une glace épaisse et les bateaux ont disparu. Si l'envie vous en prend, vous pouvez aller à pied jusqu'à la rive opposée. Les arbres sont nus, les branches maigres crissent les unes contre les autres dans le vent, comme des os desséchés. En levant la tête, on aperçoit tout en haut les nids des écureuils. Les petits animaux, à l'intérieur, font peut-être des rêves paisibles. Des triangles d'oies splendides migrent depuis le Canada, et je

me dis : « Bien sûr, là-bas, dans ces régions du Nord, il fait encore beaucoup plus froid ! » Les rafales de vent sur la rivière sont aussi glaciales et aiguës que des lames de hachette, tout juste affûtées. Les jours raccourcissent, les nuages épaississent.

Nous, les coureurs, nous portons à présent des gants, des casquettes en laine qui couvrent les oreilles et des masques sur le visage. Pourtant, nous avons les doigts gelés et les lobes des oreilles nous piquent. Mais nous le supportons tout de même puisqu'il ne s'agit que de vent froid. À condition de se dire que c'est tolérable. Ce qui est fatal, c'est lorsque surviennent de grosses chutes de neige. Pendant la nuit, la neige s'accumule en gigantesques monticules gelés et glissants qui rendent les routes impraticables. Alors nous devons cesser de courir et, à la place, tenter de nous maintenir en forme en nageant dans des piscines couvertes, en pédalant sur des vélos d'intérieur sans intérêt, jusqu'à l'arrivée du printemps.

J'évoque là la Charles River. Les gens ont plaisir à se retrouver près de ses rives. Certains flânent paresseusement ou promènent leur chien, d'autres roulent à bicyclette ou font du jogging, alors que d'autres encore sont juchés en ligne sur des rollers. (Jusqu'à quel point est-il juste de parler de « plaisir » pour cette activité terrifiante, je ne saurais le dire, honnêtement.) Comme s'ils étaient attirés par un aimant, les gens se rassemblent sur les rives du fleuve.

Voir ainsi de l'eau en surabondance, chaque jour, a sûrement une signification considérable pour les êtres humains. Enfin, dire « les êtres humains » est peut-être excessif. Mais je sais en tout cas que cela compte pour moi. Si je reste un certain temps sans contempler de l'eau, j'ai l'impression que peu à peu, au fond de moi, quelque chose se perd lentement. C'est sans doute le même genre de sentiment qu'éprouvent les mélomanes lorsque, pour une raison ou une autre, ils se retrouvent privés de musique longtemps. Le fait d'être né et d'avoir grandi au bord de la mer n'est sans doute pas étranger à ce sentiment.

La surface de l'eau se modifie de jour en jour, couleur, forme des vagues, vitesse du courant. Chaque saison apporte des changements particuliers aux plantes et aux animaux proches du cours d'eau. Des nuages de toutes tailles, de toutes formes, naissent on ne sait où, puis s'en vont, et la rivière, éclairée par le soleil, reflète à sa surface les allées et venues de ces masses blanches, parfois fidèlement, parfois en les déformant. À chaque passage d'une nouvelle saison, la direction du vent se déplace, comme si quelqu'un actionnait un interrupteur. Et nous, les coureurs, nous pouvons déceler la moindre variation d'intensité de l'avancement d'une saison en éprouvant le vent sur notre peau, grâce à son

parfum et à sa direction. En plein cœur de ce flux, je reste conscient de n'être qu'un minuscule fragment dans cette gigantesque mosaïque qu'est la nature Je ne suis rien d'autre qu'un des éléments parmi tous le$ phénomènes naturels interchangeables, comme l'eau de la rivière qui coule sous le pont en direction de la mer.

En mars, la neige durcie commence enfin à fondre et une fois que la gadoue détestable qui suit le dégel a séché, à peu près au moment où les gens ôtent leurs lourds manteaux et retournent près de la Charles River (les fleurs de cerisiers, le long des berges, apparaîtront bien plus tard : dans cette ville, les cerisiers fleurissent au mois de mai), je sens que le décor est planté, dorénavant, parce que le marathon de Boston est maintenant tout proche.

Pour le moment, cependant, nous sommes seulement au début d'octobre. On a légèrement trop froid pour courir en simple débardeur, mais il est tout de même un peu tôt pour porter un sweat à manches longues. Il reste à peine plus d'un mois avant le marathon de New York. C'est le moment pour moi de réduire mon « *mileage** » afin d'éliminer la fatigue que j'ai accumulée. En anglais, on emploie pour ce processus les mots de « *tapering off** », ce qui signifie diminution progressive. Peu importent les distances que j'avalerai à partir de maintenant, ce n'est pas cela qui m'aidera pour la course. Cela pourrait plutôt me desservir.

En consultant mon journal de course, je constate que j'ai été capable de me préparer à cette compétition à un rythme pas trop mauvais.

Juin : 260 kilomètres.

Juillet : 310 kilomètres.

Août : 350 kilomètres.

Septembre : 300 kilomètres.

Ces distances dessinent une belle pyramide. Si je calcule ma distance hebdomadaire, j'obtiens : 60 kilomètres → 70 kilomètres→80 kilomètres→ 70 kilomètres. J'espère qu'en octobre, je conserverai le nombre de juin, soit à peu près soixante kilomètres par semaine.

J'ai également acheté des nouvelles chaussures de course Mizuno. Au City Sports, à Cambridge, j'ai essayé toutes sortes de modèles, et, pour finir, je me suis décidé pour ces mêmes Mizuno que je connais bien. Elles sont légères, le coussin de la semelle assez rigide. Comme toujours, elles n'ont rien de très attirant. Il faudra un certain temps pour que je m'y sente à l'aise. Avec cette marque, il n'y a pas de fioriture extravagante, ce qui me donne justement une impression de confiance et de naturel. Bien sûr, il s'agit là de mon sentiment

personnel. Chacun le sien. Il m'est arrivé de parler avec un responsable des ventes de Mizuno : « Nos chaussures sont très sobres, on ne les remarque pas, m'a-t-il confié. Les gens ont confiance dans nos produits mais ce n'est pas pour leur chic. » Je vois bien ce qu'il voulait dire. Elles ne comportent aucun gadget à la mode, ne sont pas très tendance et ne font pas l'objet de slogans accrocheurs. Aussi, pour le consommateur ordinaire, se montrent-elles peu attirantes. (En termes de voitures, on les rapprocherait des Subaru.) Mais les semelles de ces chaussures vous communiquent une sensation de solidité et de confiance lorsque vous courez. Selon mon expérience, je dirais qu'elles sont de très bonnes partenaires Pour vous accompagner le temps d'un marathon. La qualité des chaussures s'est beaucoup améliorée ces dernières années et, à partir d'un certain prix, quelle que soit la marque, toutes les chaussures sont à peu près équivalentes. Néanmoins, les coureurs sont sensibles à de petits détails distinctifs, et ils recherchent toujours un mieux psychologique.

Je dois m'habituer à ces nouvelles chaussures, maintenant qu'il ne me reste plus qu'un mois avant la compétition.

Comme la fatigue accumulée après cet entraînement au long cours ne cède pas encore, je ne peux pas courir vite. Tôt le matin, lorsque je pratique un jogging paisible le long de la Charles River, des jeunes filles qui ont l'air de nouvelles étudiantes de Harvard surgissent derrière moi et presque toutes me doublent rapidement. La plupart sont petites et minces, elles portent des tenues marron foncé, avec le logo de Harvard, leur chevelure blonde est ramassée en queue-de-cheval, et tout en écoutant leur iPod dernier cri, elles filent comme le vent, droit devant. Indubitablement, elles vous communiquent un sentiment de défi et d'agressivité, elles qui semblent parfaitement habituées à dépasser les autres. Sans doute n'ont-elles pas l'habitude d'être dépassées. Toutes ont l'air si resplendissantes, si pleines de santé, si belles et si sérieuses. Elles débordent de confiance en elles-mêmes. La plupart d'entre elles ne doivent pas être des spécialistes des longues distances. Plutôt des distances moyennes. Leurs foulées sont longues, leur attaque du pied puissante, décidée. Elles ne sont pas du genre à contempler le paysage environnant à une allure nonchalante.

Moi, en comparaison, sans pour autant en tirer fierté, je suis coutumier des défaites. Il y a déjà énormément de choses dans ce monde qui sont au-dessus de mes forces et, quoi que je fasse, beaucoup de concurrents que je ne vaincrai jamais. Mais peut-être ces jeunes filles n'en savent-elles pas encore autant que moi sur le chapitre de la souffrance. Il est d'ailleurs naturel qu'elles n'aient pas besoin de le savoir. Telles sont les pensées fugitives qui pje traversent l'esprit

alors que je contemple leurs orgueilleuses queues-de-cheval qui se balancent en cadence et leurs jambes sveltes et agressives. Et je poursuis mon chemin à mon rythme tranquille, le long des berges de la Charles River.

Ai-je connu moi-même des jours aussi glorieux dans ma vie ? Peut-être quelques-uns. Mais même si provisoirement j'avais eu à l'époque une longue queue-de-cheval, je doute qu'elle se soit balancée aussi fièrement que le font celles de ces jeunes filles. Et mes jambes n'auraient pas attaqué le sol aussi nettement et avec autant de puissance que les leurs. Peut-être est-ce normal. En effet, ces jeunes filles sont les brillantes et nouvelles étudiantes de l'université de Harvard, la seule, l'unique.

Néanmoins, j'aime regarder ces jolies filles courir. Et ce faisant, une pensée évidente me frappe : une génération prend la place de la précédente. C'est ainsi que le monde marche. Je ne dois donc pas me sentir affecté de ce que ces jeunes filles me dépassent. Elles vont à leur propre rythme, avec leur propre sensibilité au temps. Et moi aussi j'ai mon propre rythme, ma manière propre de ressentir le temps. Ces deux cadences sont tout à fait différentes, mais c'est ainsi qu'elles doivent être. Durant mes courses matinales le long de la Charles River, je vois souvent les mêmes gens, aux mêmes heures. Par exemple une Indienne, petite, qui se promène. Elle doit avoir la soixantaine, je suppose, une allure élégante, toujours très bien habillée. Bizarrement – quoique, peut-être, ce ne soit pas aussi bizarre, finalement –, elle est vêtue différemment chaque jour. Une fois, elle est drapée dans un somptueux sari, une autre, elle a enfilé un immense sweat-shirt avec le nom d'une université dessus. Si ma mémoire ne me joue pas de tours, je crois bien ne l'avoir jamais vue porter le même vêtement deux fois. Et c'est l'un de mes menus plaisirs de ces courses de découvrir comment elle sera habillée ce jour-là.

Une autre personne que je rencontre régulièrement est un vieil homme, qui marche avec énergie avec une grosse attelle noire fixée sur la jambe droite. Un Blanc, très grand. Peut-être a-t-il été sévèrement blessé. Pourtant son attelle – du moins, à ce que j'en sais – est en place depuis quatre mois. Qu'est-il arrivé à sa jambe droite ? En tout cas, cela n'a pas l'air de lui poser de problèmes et il avance d'un pas vif. Il écoute de la musique avec un casque énorme et il parcourt les berges de son allure rapide.

Hier, pendant mon entraînement, j'ai écouté *Beggars Banquet*, des Rolling Stones. Le chœur funky qui répète « Hou hou » dans *Sympathy for the Devil* s'accorde parfaitement avec la course. Le jour précédent, j'avais choisi *Reptile*, d'Eric Clapton. Décidément, rien à redire à ces deux compositions. Des

musiques qui me vont droit au cœur, dont je ne me lasse jamais. En particulier, *Reptile*. Je l'ai écouté un nombre incalculable de fois. À mon sens, rien ne vaut Reptile, quand je foule tranquillement la piste, le matin. Un rythme toujours sûr, une mélodie tout à fait naturelle, ni trop appuyée, ni trop fabriquée. Mon esprit est paisiblement entraîné dans la musique et mes pieds se meuvent en cadence. Parfois, totalement immergé dans la chanson qui me parvient à travers mon casque, j'entends quelqu'un qui crie : « Attention à gauche ! » Et un cycliste, juché sur un vélo de course, me dépasse à toute allure en crissant, sur ma gauche.

D'autres réflexions me viennent à propos de l'écriture des romans – tandis que je cours. « Monsieur Murakami, me demandent les gens parfois, vous qui menez une vie si saine au quotidien, ne pensez-vous pas qu'un jour vous risquez de ne plus pouvoir écrire de romans ? »

Ce n'est pas tellement quand je me trouve à l'étranger que l'on me pose ce genre de questions, mais au Japon 0Ù beaucoup de mes compatriotes semblent tenir pour acquis qu'écrire des romans est une activité malsaine, que les écrivains sont en quelque sorte immoraux et qu'ils doivent mener une vie déréglée afin de pouvoir créer. C'est là une conception largement partagée : en adoptant un mode de vie malsain, un écrivain se retirerait du monde profane et atteindrait une espèce de pureté doublée de valeur artistique. Cette idée selon laquelle artiste = malsain (ou décadent) a pris forme depuis très longtemps. Des films et des téléfilms véhiculent sans cesse cette vision stéréotypée (ou pour le dire de manière plus positive, légendaire) de l'artiste ou de l'écrivain.

Sur le fond, je suis d'accord avec le fait qu'écrire des nouvelles n'est pas un type de travail qui vous maintient en bonne santé. Lorsque nous nous lançons dans un projet d'écriture, que nous créons une histoire avec nos mots, une sorte de substance toxique, tapie au plus profond de chaque être humain, ressort à la surface, que cela nous plaise ou non. Tous les écrivains ont à faire face, plus ou moins, à ce principe délétère et, conscients du danger qu'il recèle, doivent se débrouiller pour transiger avec. Car autrement, il n'y aurait aucune activité créatrice, dans son sens véritable. (Désolé pour cette étrange analogie : dans le poisson que l'on appelle « fugu », la partie la plus délicate au goût est la plus proche du poison – une similitude sans doute significative). Non, il ne s'agit décidément pas d'une activité bonne pour la santé.

L'activité artistique comporte certes des éléments malsains, antisociaux. Je dois admettre le fait. C'est la raison pour laquelle certains écrivains ou artistes mènent réellement une vie décadente ou se veulent antisociaux. Je peux comprendre tout cela. Ou, plutôt, je ne nie pas nécessairement le phénomène.

Mais ceux d'entre nous qui espèrent une longue carrière comme auteurs professionnels doivent se construire un système auto-immune, capable de résister aux toxines dangereuses (parfois mortelles) qui résident à l'intérieur d'eux-mêmes. Nous disposerons alors de toxines encore plus fortes, encore plus efficaces. En d'autres termes, en jouant avec elles, nous pourrons créer des récits plus puissants. Mais il nous faut une énergie considérable pour mettre en place ce système immunitaire et pour le conserver sur une longue période. Or, il faut bien que nous trouvions cette énergie quelque part. Où, sinon en nous-mêmes, dans notre vigueur physique de base ?

Je vous demande, s'il vous plaît, de ne pas vous méprendre. Je ne suis pas en train de prétendre que les écrivains devraient emprunter une seule voie, qui serait le bon chemin. Exactement comme il y a toutes sortes de littératures, il y a toutes sortes d'écrivains, chacun avec sa propre conception du monde. Ils se confrontent tous à quelque chose de différent. Leur visée est différente. Il n'existe donc pas une seule voie juste pour les romanciers. Cela va sans dire. Mais, honnêtement, si je veux écrire une oeuvre de longue haleine, développer mes forces, consolider ma vigueur physique est quelque chose d'indispensable. Je suis convaincu que cela vaut la peine d'agir ainsi. Ou du moins, que le faire vaut beaucoup mieux que s'en abstenir. Il s'agit certes d'une opinion banale, mais, comme on dit, si quelque chose en vaut la peine, mieux vaut le faire le mieux possible ou, quelquefois, au-delà du possible.

Pour se confronter à quelque chose de malsain, on doit être aussi sain que possible. Telle est ma devise. En d'autres termes, une âme malsaine a besoin d'un corps en bonne santé. Voilà qui pourrait paraître paradoxal. Mais c'est quelque chose que j'ai ressenti de façon très aiguë depuis que je suis devenu écrivain de métier. Le sain et le malsain ne sont pas nécessairement antagonistes. Ils ne se situent pas dans l'opposition l'un vis-à-vis de l'autre, mais plutôt dans la complémentarité et même, dans certains cas, ils agissent naturellement ensemble. Bien sûr, beaucoup avancent dans la vie avec, pour point de mire exclusif, ce qui est salutaire, et finissent par être obnubilés. À l'inverse, ceux qui empruntent des voies délétères sont obsédés par l'insalubrité ou la maladie.

Il arrive que certains écrivains (hommes ou femmes) qui ont écrit dans leur jeunesse des œuvres importantes, belles et puissantes, ressentent, une fois parvenus à un certain âge, une impression brutale d'épuisement. Le terme de « surmenage littéraire » leur convient parfaitement. Leurs œuvres tardives peuvent encore être belles, et la fatigue peut y apporter sa tonalité particulière, mais il est évident que l'énergie créatrice de ces écrivains est en déclin. Je crois

que cette régression vient de ce que leur vigueur physique ne parvient plus à contrer les toxines auxquelles elle doit faire face. Leur vitalité a dépassé son pic, elle qui jusqu'alors pouvait naturellement vaincre les éléments mauvais, et son efficacité sur leur système immunitaire s'est dégradée peu à peu. Un écrivain peine alors à rester créatif Par sa seule volonté. L'équilibre entre sa puissance imaginative et les capacités physiques qui la sous-tendent s'est effondré. Il en est réduit à employer les techniques et les méthodes qu'il a cultivées autrefois, à utiliser une sorte de chaleur résiduelle pour modeler quelque chose qui aura l'allure d'une œuvre littéraire – une démarche fort peu plaisante. Certains écrivains continuent à vivre de cette manière, d'autres abandonnent l'écriture, tout simplement, et choisissent une autre voie.

J'aimerais éviter ce surmenage littéraire, autant que possible. Pour moi, la littérature est quelque chose de spontané, où les forces convergent vers le noyau. Il faut qu'il y entre une sorte de vitalité naturelle, positive. Écrire un roman revient à escalader une montagne abrupte, qui m'oblige à me battre face à la falaise et à n'atteindre le sommet qu'après des épreuves longues et difficiles. Vous êtes vainqueur ou vaincu. L'un ou l'autre, pas de milieu. Je conserve toujours en moi cette image lorsque j'écris.

Inutile de le dire, mais un jour vous serez vaincu. Avec le temps, le corps décline inévitablement. Tôt ou tard, il sera perdant et disparaîtra. Lorsque le corps se désintègre, l'esprit s'en va aussi (c'est le plus vraisemblable). Je suis tout à fait conscient de cela. Cependant, j'aimerais retarder, autant que je le peux, le moment où ma vitalité sera vaincue et dépassée par les toxines. Tel est mon objectif en tant que romancier. Par ailleurs, à ce moment-là, je n'aurai pas le loisir d'être surmené. Voilà la raison exacte pour laquelle, même lorsque les gens disent de moi : « Il n'est pas un artiste », je continue à courir.

Le 6 octobre, je donnerai une conférence au MIT et comme il me faudra parler en public, aujourd'hui, en courant, je me prépare pour ce discours. Je n'écoute donc pas de musique. Je me murmure simplement l'anglais dans ma tête.

Au Japon, j'ai rarement l'occasion de parler en public. Je ne donne jamais de conférence. Cependant, je l'ai fait assez souvent en langue anglaise, et j'espère, si j'en ai l'occasion, le faire encore plus dans l'avenir. C'est étrange, mais lorsque je dois parler face à un auditoire, je trouve plus confortable d'utiliser mon anglais, pourtant loin d'être parfait, plutôt que le japonais. En fait, quand je dois parler sérieusement de quelque chose en japonais, j'ai l'impression d'être englouti par un océan de mots. Un nombre infini de possibilités s'ouvre à moi, les choix sont innombrables. Je suis écrivain : la langue japonaise et moi

entretenons donc des relations intimes. Aussi, si je dois m'exprimer en japonais en face d'un auditoire nombreux, plongé dans cet océan surpeuplé de mots, je suis très embarrassé et je me sens envahi par un sentiment de « frustration* ».

Avec la langue japonaise, autant que possible, je m'en tiens obstinément à l'acte suivant : je suis seul à mon bureau et j'écris. Sur cette base familière d'écriture, je peux vraiment attraper (« *catch** ») les mots et leur contexte, librement, efficacement, leur donner la forme que je veux. C'est mon travail, après tout. Mais lorsque j'essaie de parler de ces choses que j'étais pourtant certain d'avoir capturées, je ressens très vivement que quelque chose – quelque chose de très important – s'est renversé et échappé. Et je crois que je suis mal à l'aise avec cette sorte de dissolution. En réalité, bien sûr, la raison fondamentale est que je n'aime pas me montrer en public – et même, je déteste que l'on m'interpelle quand je marche dans la rue.

Lorsque je prépare une conférence dans une langue étrangère, inévitablement, mes choix linguistiques et mes possibilités sont restreints. (Même si j'aime beaucoup lire des livres en anglais, parler en anglais n'est décidément pas mon fort.) Et, paradoxalement, j'en éprouve une sensation de facilité. Je me dis : « C'est une langue étrangère, tu n'y peux rien ! » Cette découverte m'a beaucoup intéressé. Bien sûr, la préparation est longue. Avant de monter sur l'estrade, je dois avoir mémorisé un discours de trente ou quarante minutes en anglais. Si l'on se contente de lire un texte écrit, le public le ressentira comme dépourvu de vie. Je dois choisir des mots faciles à prononcer, afin que les gens me comprennent. Ne pas oublier de faire rire le public pour le mettre à l'aise. Faire éprouver à mon auditoire un peu de ce que je suis. Même si la causerie ne dure pas trop longtemps, je dois mettre le public de mon côté si je veux qu'il m'écoute. Et pour y parvenir, je dois m'entraîner encore et encore, ce qui me demande bien des efforts. Mais quand on affronte un nouveau défi, il y a toujours un prix à payer.

Courir est une activité parfaite pour mémoriser un discours. Tandis que mes jambes se meuvent presque inconsciemment, je mets les mots en ordre dans ma tête. Je mesure le rythme de mes phrases, la manière dont elles sonnent. L'esprit ailleurs, je suis capable de courir longtemps, en conservant une vitesse naturelle qui ne me fatigue pas démesurément. Lorsque je prépare un discours dans ma tête, je me surprends quelquefois à gesticuler, à grimacer, et les gens qui me croisent me jettent un regard étonné. Aujourd'hui, alors que je courais, j'ai vu une grosse oie du Canada étendue, morte, sur les rives de la Charles River. À côté d'un arbre gisait également un écureuil. Tous les deux semblaient endormis

mais ils étaient bien morts. Leur expression était calme, comme s'ils avaient accepté la fin de la vie, comme s'ils étaient finalement libérés. À côté du hangar à bateaux, un sans-abri vêtu de plusieurs couches de vêtements poussait un chariot et vociférait : « *America the Beautiful* ! » Je ne saurais dire s'il pensait réellement ce qu'il criait ou s'il y mettait une profonde ironie.

En tout cas, le calendrier affiche maintenant octobre Très vite un mois de plus sera achevé. Et une rude saison m'attend, juste là.

6

23 juin 1996, Hokkaido, lac Saroma

Plus personne ne tapait sur la table, plus personne ne jetait son verre

VOUS EST-IL ARRIVÉ DE COURIR CENT KILOMÈTRES EN UN SEUL JOUR ? La grande majorité des gens (de ceux qui ont conservé leur santé mentale, devrais-je plutôt dire) n'ont jamais connu ce type d'expérience. Aucun individu normal ne tenterait quelque chose d'aussi insensé. Moi, je l'ai fait une fois. Une fois seulement. J'ai réussi à courir cent kilomètres dans une compétition qui commençait le matin et s'achevait le soir. Physiquement, la course était absolument épuisante, bien entendu, et pendant un certain temps j'ai pensé que je m'abstiendrais dorénavant de courir. Je crois par conséquent que je ne participerai pas une deuxième fois à ce genre d'épreuve mais… qui sait ce que l'avenir nous réserve ? Peut-être qu'un jour, oubliant cette leçon, je tenterai de nouveau un ultra-marathon ? On ne sait pas ce que nous apportera demain… avant d'être à demain. Quoi qu'il en soit, lorsque à présent je repense à cette course, je me rends compte à quel point l'événement a compté pour moi en tant que coureur. J'ignore quelle en est la signification générale. Mais si on le considère comme un « acte très éloigné de l'ordinaire sans pour autant être contraire aux principes humains fondamentaux » sans doute peut-on s'attendre à ce qu'il vous apporte une conscience de vous-même bien particulière. Qu'il ajoute un certain nombre d'éléments nouveaux à l'observation méditative que vous vous portez. Avec comme résultat que la vue que vous avez de votre vie, de ses couleurs, de ses formes, s'en trouvera peut-être transformée. En plus ou en moins, en mieux ou en pire. Dans mon cas, c'est ce qui est arrivé, et j'en ai été transformé.

Ce qui suit repose sur des notes, prises à la manière d'un croquis rapide, que j'ai rédigées « pour ne pas oublier », quelques jours après cette course. Maintenant que je relis ces pages, dix ans plus tard, tous les sentiments et les pensées qui m'ont habité ce jour-là me reviennent avec acuité. Peut-être le lecteur pourra-t-il comprendre ce que cette rude épreuve a imprimé en moi – ce qui a été heureux et ce qui ne l'a pas tellement été. Mais il se peut que le lecteur se contente de dire : « Je n'y comprends pas grand-chose ! »

Chaque année au mois de juin, se déroule l'ultra- marathon de cent kilomètres,

sur les rives du lac Saroma, dans l'île de Hokkaido, une région qui ne connaît pas la saison des pluies. Le début de l'été en Hokkaido est une période très agréable mais dans la partie la plus septentrionale de l'île, où se situe le lac Saroma, la chaleur estivale est encore à venir. Aux heures matinales auxquelles débute la course, le gel est encore bien là, et il faut se protéger avec des vêtements épais. Au fur et à mesure que le soleil monte dans le ciel, le corps se réchauffe progressivement, et les coureurs, comme des insectes accomplissant leur mue, ôtent l'une après l'autre des couches de vêtements. À la fin de l'épreuve, même si j'avais conservé mes gants, je ne portais plus qu'un débardeur et j'avais un peu froid. Si la pluie s'était mise de la partie, l'atmosphère aurait vraiment été glaciale, mais heureusement, malgré des nuages persistants, nous n'avons pas eu à subir une seule goutte.

Les marathoniens courent autour du lac Saroma, qui fait face à la mer d'Okhotsk. Une fois la course véritablement entamée, on se rend compte à quel point ce lac est immense. Le départ est donné à Yubetsu, une ville sur la côte occidentale du lac et l'arrivée est fixée à Tokorocho (aujourd'hui appelée Kitami), sur la rive orientale. La dernière partie de l'épreuve (à partir du kilomètre 85 et jusqu'au kilomètre 98) se court à travers le Jardin naturel de Wakka, une vaste étendue protégée, une bande de terre longue et étroite, face à la mer. Le parcours – si tant est qu'on soit en mesure d'admirer le paysage – est de toute beauté. Le trafic n'est pas interrompu durant la compétition, mais les véhicules comme les piétons se faisant plutôt rares, ce n'est pas nécessaire. Sur les côtés de la piste, des vaches mâchouillent leur herbe placidement. Elles ne manifestent pour ainsi dire aucun intérêt à l'égard des coureurs. Elles sont bien trop occupées à brouter pour se soucier de ces humains singuliers et de leurs actes insanes. D'ailleurs, de leur côté, les coureurs n'ont guère le loisir de prêter attention au comportement des ruminants. Au-delà des quarante-deux kilomètres, il y a un point de contrôle tous les dix kilomètres, et l' on est automatiquement disqualifié si l'on dépasse le temps autorisé. Le contrôle est très sévère : chaque année, un grand nombre de participants est ainsi éliminé. Je ne suis tout de même pas venu jusqu'à l'extrémité nord du Japon pour me faire exclure à mi-parcours. Il me faut absolument réussir à rester dans les temps impartis.

Cet ultra-marathon est l'un des pionniers au Japon. La compétition rassemble des athlètes qui vivent dans la région, efficaces et performants. C'est une manifestation sympathique à laquelle il est plaisant de participer.

Je n'ai pas grand-chose à dire sur la première partie de la course, depuis le

départ jusqu'au premier point de repos, au kilomètre 55. Je me suis contenté de courir en silence. Fondamentalement, ce n'était pas tellement différent d'une course de fond, un dimanche matin. Si j'étais capable de conserver une foulée de jogging, soit un kilomètre en six minutes, avais-je calculé, je pourrais boucler les cent kilomètres en dix heures. En y ajoutant les quelques minutes nécessaires pour me reposer et me nourrir, j'espérais terminer en moins de onze heures. (J'ai compris plus tard que j'avais été bien trop optimiste.)

Au kilomètre 42, un panneau indique Ceci représente la distance d'un marathon. Une ligne blanche sur le poteau en béton marque précisément le kilométrage. Si j'exagère un peu, je dirai que j'ai ressenti comme un léger tremblement en dépassant ce panneau. J'expérimentais pour la première fois l'au-delà des quarante-deux kilomètres. Pour moi, c'était comme le détroit de Gibraltar. Comme m'élancer ensuite sur une mer inexplorée. Au-delà, quelles étaient les créatures inconnues, tapies dans l'attente, qui vivaient là ? Je n'en avais pas la moindre idée. Je ressentais la même terreur que les marins de l'ancien temps.

Une fois la ligne dépassée, alors que je me rapprochais des cinquante kilomètres, j'ai eu comme l'impression que mes sensations corporelles se modifiaient légèrement. Comme si les muscles de mes jambes commençaient à se rigidifier. En outre, j'avais faim, j'avais soif. J'avais décidé qu'à chaque arrêt je devrais absolument boire un peu d'eau, que j'aie soif ou non ; pourtant, comme un destin malheureux, comme la reine de la nuit au cœur sombre, la déshydratation m'a tenaillé tout au long du chemin. Je me sentais un peu inquiet. Je n'en étais pas encore à mi-course, et si je me trouvais déjà dans cet état, serais-je capable de terminer les cent kilomètres ?

Au point de repos du kilomètre 55, je me suis changé et j'ai enfilé des vêtements propres. Je me suis restauré avec le petit en-cas qu'avait préparé ma femme. À présent que le soleil se trouvait haut dans le ciel et que la température s'était élevée, j'ai ôté ma combinaison, revêtu une chemisette propre et un short. J'ai aussi changé de chaussures : mes New Balance spéciales ultra-marathon (croyez-moi, il existe vraiment des produits de ce genre), de pointure huit, je les ai troquées contre une huit et demie. Mes pieds avaient commencé à gonfler et j'avais besoin d'une demi-pointure supplémentaire. Le temps restait nuageux, le soleil ne se montrait décidément pas, et j'ai décidé de me débarrasser de mon chapeau. Je m'en étais muni aussi afin de garder la tête au chaud en cas de pluie, mais tout risque d'averse paraissait écarté. Il ne faisait ni trop chaud ni trop froid, des conditions vraiment idéales pour une course de fond. J'ai vidé deux

packs de gelée nutritive, les ai remplis d'eau, me suis restauré de pain beurré et de cookies. J'ai procédé à quelques étirements soigneux sur l'herbe et aspergé mes mollets d'un spray anti-inflammatoire. Je me suis rincé le visage, en ai fait disparaître la poussière et la sueur, je me suis rendu aux toilettes.

Je m'étais ainsi accordé un repos de dix minutes environ mais pas une seule fois je ne m'étais assis. Si je l'avais fait, je craignais que me relever et me remettre à courir ne soit trop difficile. Ne pas m'asseoir me paraissait plus prudent.

Ça va ? m'a-t-on demandé.

Oui, ça va, ai-je répondu simplement. J'aurais été bien incapable d'en dire plus.

Après avoir bu suffisamment, pratiqué des étirements sur mes membres inférieurs, je suis reparti sur la piste et j'ai recommencé à courir. Il restait quarante-cinq kilomètres, il fallait courir, courir jusqu'au bout. À peine avais-je repris ma course, cependant, que j'ai senti que quelque chose clochait. Les muscles de mes jambes s'étaient durcis comme une vieille gomme solidifiée. Mon endurance était encore tout à fait intacte, ma respiration, régulière, pas du tout désordonnée. Seules mes jambes n'en faisaient qu'à leur tête. Moi, je voulais résolument courir, mais on aurait bien dit que mes jambes n'étaient pas du même avis.

J'ai renoncé à convaincre ces jambes récalcitrantes et tenté de me concentrer sur le haut du corps. J'ai imprimé à mes bras des mouvements aussi amples que possible, ce qui entraînait la partie supérieure du corps et transmettait ainsi de l'élan au bas du corps. Grâce à cette énergie, je suis parvenu à propulser mes jambes vers l'avant. (Après la course, mes poignets étaient tout gonflés.) Bien entendu, j'avançais très lentement. Ma vitesse était peu différente de celle d'une marche rapide. Néanmoins, malgré cette lenteur, comme si mes jambes avaient de nouveau compris quel rôle était le leur, ou peut-être comme si elles s'étaient résignées à leur destin, leurs muscles ont recommencé à réagir normalement, et j'ai été en mesure de courir à peu près comme à mon habitude. Qu'ils en soient remerciés.

Même si mes jambes à présent recommençaient à fonctionner, entre le point de repos du kilomètre 55 et celui du kilomètre 75, l'épreuve a été extrêmement douloureuse. J'avais la sensation d'être semblable à un morceau de bœuf en train de passer à vitesse réduite au hachoir à viande. J'avais en moi le désir d'aller de j'avant, mais mon corps ne voulait plus m'obéir. Il agissait à la manière d'une voiture qu'on obligerait à grimper une côte avec le frein à main enclenché. Mon

corps était comme dispersé, il sentait que sous peu il serait hors d'usage. Manque d'huile, vis desserrées, mauvais réglage des pignons. Ma vitesse baissait terriblement tandis que les coureurs me dépassaient l'un après l'autre. Même une vieille femme frêle d'environ soixante-dix ans m'a doublé et m'a crié : « Courage ! » Aah… comment allais je m'en sortir, alors qu'il y avait encore quarante kilomètres ?

Progressivement, différentes parties de mon corps, chacune à tour de rôle, se sont mises à me faire souffrir. D'abord, la douleur a atteint ma cuisse droite, puis elle s'est transportée au genou droit, puis à ma cuisse gauche, etc. Les parties respectives de mon corps, successivement, se sont dressées l'une après l'autre pour se plaindre à haute voix de leur souffrance. Elles ont hurlé, protesté, récriminé fortement et m'ont fait comprendre qu'elles n'avaient pas l'intention de continuer à fonctionner. Ce concert de plaintes était excusable car elles ignoraient l'expérience d'une course de cent kilomètres. Oui, je les comprenais bien. Pourtant, tout ce que je leur demandais, c'était de se taire et de continuer. Comme Danton ou Robespierre tentant, à force d'éloquence, de persuader les tribunaux révolutionnaires enfiévrés et hostiles, j'ai essayé de parlementer avec les parties de mon corps, de les amener à se montrer un peu plus coopératives. Je les ai encouragées, les ai piquées au vif, flattées, grondées, stimulées. « Allez, les amies, encore un peu d'efforts ! Vous allez y arriver, il vous suffit d'avoir du courage ! » Mais si l'on y réfléchit – et moi, j'y réfléchissais –, Danton et Robespierre ont fini décapités, n'est-ce pas ?

Finalement, j'ai serré les dents et réussi, dans un état d'extrême douleur, à avaler ces vingt kilomètres de plus. J'avais usé et abusé de tous les moyens à ma disposition.

« Je ne suis pas un homme. Juste un rouage d'une machine. Une machine, ça ne ressent rien. Donc, tu continues, c'est tout. »

Voilà ce que je me disais. Voilà à peu près tout ce que j'étais capable de penser. Si j'avais été une créature vivante, faite de chair et de sang, j'aurais sans doute plié face à tant de souffrance. Bien sûr, il existait quelque chose qui était moi. Et il y avait bien une conscience qui allait avec. Mais à ce moment, je devais absolument m'obliger à considérer que ces entités n'étaient que des « formes opportunes », et rien de plus. C'était une manière de penser étrange, oui, vraiment une sensation étrange. Une conscience qui voulait se nier elle-même. Je devais me faire entrer de force dans un lieu inorganique. J'avais saisi instinctivement que c'était le seul moyen de survivre.

« Je ne suis pas un homme. Juste un rouage d'une machine. Une machine, ça

ne ressent rien. Continue à avancer, c'est tout. »

Je me répétais ces phrases dans ma tête, comme un mantra. D'innombrables fois. Je me les répétais, littéralement « comme une machine ». Et je tentais de réduire le monde de mes perceptions à ses limites les plus étroites. Tout ce que je voyais était le sol, à trois mètres devant moi, et rien n'existait pour moi au-delà. Le monde s'était rétréci à trois mètres devant moi. Il m'était tout à fait inutile de penser au-delà. Le ciel et le vent, l'herbe, cette herbe justement que broutaient les vaches, les spectateurs et leurs encouragements, le lac, les romans, la réalité, le passé, les souvenirs – plus rien n'avait de connexion avec moi. Simplement je devais me propulser au-delà de ces trois mètres – telle était ma minuscule raison de vivre, en tant qu'humain. Non, pardon, en tant que « machine ».

Tous les cinq kilomètres, je m'arrêtais et je buvais de l'eau. À chaque pause, je procédais à quelques étirements rapides. Mes muscles étaient aussi durs que du pain oublié pendant une semaine dans un réfectoire, j'avais peine à imaginer qu'il s'agissait de mes propres muscles. À l'un des arrêts, il y avait des prunes confites au vinaigre et j'en ai mangé une. Jamais je n'aurais pensé qu'une prune au vinaigre pouvait être aussi délicieuse. Petit à petit, le sel et le vinaigre se sont agréablement propagés de ma bouche à tout mon corps.

Au lieu de vouloir courir à tout prix, peut-être aurait-il été plus judicieux de marcher. Beaucoup de coureurs le faisaient à présent, afin de reposer un peu leurs jambes. Mais moi, je n'ai pas marché une seule fois. Je me suis souvent arrêté, j'ai fait de brefs étirements, mais je n'ai pas marché. Je n'étais pas venu participer à cette compétition pour marcher. Mais pour courir. C'était dans ce but – et dans ce but uniquement – que j'avais pris l'avion jusqu'à l'extrême nord du Japon. Peu importait la lenteur de mes foulées, il n'était pas question de marcher. C'était la règle. Si je me permettais de l'enfreindre une seule fois, je serais amené à recommencer encore et encore. Et si j'avais succombé, il m'aurait été extrêmement difficile d'arriver au bout de cet ultra-marathon.

Je suis parvenu de la sorte, en endurant mille maux, aux alentours du kilomètre 75, et là, c'était comme si j'étais passé à travers quelque chose. Telle a été ma sensation. Je dis « passer à travers » faute d'une meilleure pression. Comme si mon corps était passé sans dommage au travers d'un mur en pierres. Je ne me souviens Pas exactement à quel moment est intervenue cette traversée. Soudain, j'ai remarqué que j'étais déjà de l'autre côté. J'avais compris, sans l'ombre d'un doute, que j'étais passé au travers. Je ne comprenais pas très bien la logique ou la manière dont la chose s'était accomplie – j'étais simplement tout à fait persuadé de cette réalité : j'étais passé de l'autre côté.

Après quoi, je n'ai plus eu besoin de penser. Ou plus précisément, il n'y avait plus aucune nécessité à ce que je me force, consciemment, à « penser à quelque chose ». Je n'avais qu'à me laisser entraîner par le courant et à le faire de manière automatique. Si je me laissais aller, quelque chose de puissant me pousserait vers l'avant, tout naturellement.

Il est évident qu'effectuer une aussi longue course est éprouvant physiquement. Pourtant, à ce moment-là, l'épuisement n'était plus pour moi le problème majeur. Comme si, peut-être, en moi, il y avait eu une acceptation naturelle de cet état de fatigue extrême, devenue « normale ». Mes muscles n'étaient plus alors une assemblée révolutionnaire en pleine effervescence, on aurait dit qu'ils s'étaient adaptés à la situation, qu'ils avaient renoncé à se plaindre. Plus personne ne tapait sur la table, plus personne ne jetait son verre. Mes muscles acceptaient en silence l'épuisement, comme une phase historique inévitable, une conséquence de la révolution. Moi, j'étais transformé en une créature automobile, qui faisait tournoyer ses bras en rythme, d'avant en arrière, et dont les jambes se propulsaient vers l'avant, un pas après l'autre. Plus d'idées. Plus de pensées. Je me suis brusquement rendu compte que même la souffrance physique s'était évanouie. Ou peut-être s'était-elle fourrée dans un coin hors de vue, comme un vieux meuble dont on n'arrive pas à se débarrasser.

C'est dans cet état, une fois accompli le « je suis passe de l'autre côté », que je me suis mis à dépasser de nombreux coureurs. Après le contrôle du kilomètre 75 (où il faut parvenir en moins de huit heures et quarante-cinq minutes sous peine d'être éliminé), un grand nombre d'autres participants, contrairement à moi, ont commencé à ralentir ou même ont renoncé à courir, se bornant à marcher. Dès lors, et jusqu'à la ligne d'arrivée, je crois en avoir doublé environ deux cents. Je suis sûr en tout cas d'en avoir dépassé au moins deux cents. Un ou deux seulement m'ont doublé. Si j'ai pu dénombrer ainsi les coureurs devant qui je passais, c'est parce que je n'avais rien d'autre à faire. Harassé, épuisé à l'extrême, non seulement j'avais totalement accepté cette condition, mais la réalité était que je pouvais encore courir, et que pour moi alors, c'était tout ce que j'avais à espérer du monde.

Comme j'avançais en mode automatique, si l'on m'avait demandé de courir au-delà des cent kilomètres, j'aurais peut-être pu le faire. Cela semblera étrange, pourtant, vers la fin du parcours, non seulement la souffrance physique n'existait plus, mais encore les notions de qui j'étais et de ce que je faisais avaient plus ou moins disparu de ma compréhension. Cette impression aurait pu me sembler tout à fait folle, mais non, j'étais incapable même d'éprouver comme bizarre cette

extrême bizarrerie. Car, en courant, j'avais alors pénétré sur le territoire de la métaphysique. D'abord, il y avait eu l'acte de courir, et comme un accompagnement, cet existant qui était « moi ». Je cours, donc je suis.

Lorsque je m'approche de la fin d'un marathon, tout ce que je souhaite d'habitude, c'est en finir au plus vite, terminer la course aussi rapidement que possible. Voilà tout ce à quoi je suis capable de penser. Mais cette fois, ce genre de considération ne m'a même pas effleuré. Il ne me semblait pas qu'avoir achevé cette course avait véritablement du sens. C'est comme la vie. Ce n'est pas Parce qu'elle a un terme que notre existence a du sens.

Selon moi, qu'il y ait quelque part un terme à notre existence permet commodément de lui donner du sens et je crois y deviner simplement une métaphore indirecte de son caractère limité. Très philosophique. Pourtant, à ce moment-là, je ne pensais pas du tout en termes philosophiques, c'était juste une sensation que j'éprouvais globalement à travers mon corps, et je n'y mettais pas de mots.

Ce sentiment n'a fait que se renforcer quand je me suis engagé dans la toute dernière section de la course, dans le parc naturel de cette très longue péninsule. Ma manière de courir se rapprochait alors d'un état méditatif. J'étais sensible à la beauté du paysage côtier et les odeurs de la mer d'Okhotsk parvenaient jusqu'à moi. Le crépuscule commençait à tomber (nous étions partis tôt le matin), l'air prenait une transparence spéciale. L'herbe épaisse de ce début d'été embaumait aussi. J'ai vu quelques renards rassemblés dans un champ. Ils nous regardaient, nous, les coureurs, d'un air étonné. Des nuages épais, lourds de signification – on aurait dit quelque peinture anglaise du XIXe siècle –, plombaient le ciel. Il n'y avait pas le moindre souffle de vent. Beaucoup d'autres coureurs, autour de moi, se traînaient péniblement, silencieux, en direction de la ligne d'arrivée. Et moi, le fait d'être parmi tous les participants me procurait une sensation paisible de bonheur. J'inspirais. Je soufflais. Je n'entendais aucun dérèglement dans le bruit de ma respiration. L'air me pénétrait très calmement puis était expulsé. Mon cœur silencieux se dilatait puis se contractait, encore et encore, à un rythme bien établi. Mes poumons, tels des soufflets de forge, apportaient loyalement de l'oxygène neuf à mon corps. Je pouvais sentir travailler tous ces organes, je pouvais percevoir le moindre son qu'ils émettaient. Tout fonctionnait à la perfection. Les gens, sur le bord du chemin, nous criaient : « Courage, vous y êtes presque ! » Comme l'air limpide, leurs voix me traversaient. J'avais la sensation qu'elles passaient à travers moi jusque de l'autre côté.

J’étais moi, et puis je n’étais pas moi. Voilà ce que je ressentais. C’était un sentiment très paisible, très serein. La conscience n’était pas quelque chose de tellement important. Oui, voilà ce que je pensais. Bien entendu, comme je suis romancier, je sais bien que la conscience est tout à fait nécessaire pour que je puisse accomplir mon travail. Sans conscience, comment écrire une histoire dotée d’un caractère propre ? Et pourtant, je ne le ressentais pas ainsi. La conscience n’était pas quelque chose de particulièrement important.

Néanmoins, lorsque j’ai franchi la ligne d’arrivée à Tokorocho, j’étais extrêmement heureux. Bien entendu, chaque fois que je termine une course, j’éprouve de la joie, mais cette fois, c’était vraiment autre chose, bien plus fort. J’ai levé en l’air mon poing droit. Il était alors 16 heures 42. Depuis le départ, je courais donc depuis onze heures et quarante-deux minutes.

Pour la première fois depuis une demi-journée, je me suis assis par terre, j’ai épongé ma sueur, j’ai bu de l’eau jusqu’à plus soif, j’ai délacé mes chaussures, et puis, alors que l’obscurité gagnait lentement le paysage environnant, j’ai pratiqué quelques étirements soigneux. À peu près à ce moment-là est née et a grossi en moi une nouvelle impression. Quelque chose que je décrirais ainsi : « J’ai accepté un défi risqué et j’ai trouvé en moi la force de m’y confronter. » Un bonheur personnel, mêlé de soulagement. Le soulagement plus fort sans doute Que le bonheur. Comme si un nœud serré très fort, à l’intérieur de moi, se relâchait peu à peu, un nœud dont je n’avais pas su, jusqu’alors, qu’il se trouvait là, en moi.

Tout de suite après cette course autour du lac Saroma, j’ai été obligé de descendre les escaliers de manière très précautionneuse, en m’agrippant à la rampe. Mes jambes vacillaient et ne soutenaient pas très bien mon corps. Quelques jours plus tard, cependant, elles étaient de nouveau en bon état de fonctionnement et je pouvais monter ou descendre un escalier sans problème. Sans doute s’étaient-elles adaptées, au cours des années, aux courses de fond. Le seul problème, comme je l’ai dit précédemment, concernait mes mains. Pour compenser la fatigue des muscles de mes jambes, j’avais énergiquement balancé mes bras d’avant en arrière. Le lendemain de la course, mon poignet droit a commencé à me faire souffrir, il est devenu rouge et tout gonflé. J’avais couru de nombreux marathons, mais c’était bien la première fois que mes mains, et non mes jambes, posaient problème.

Pourtant, la conséquence la plus significative pour moi de cet ultra-marathon n’a pas été d’ordre physique, mais bien davantage d’ordre psychologique. Après cette expérience, j’ai souffert d’une sorte de prostration psychique. Avant même

que j'en aie eu conscience, je me suis senti recouvert d'un mince film, que je qualifierai de « blues » du coureur (en réalité, ma véritable sensation était plus proche d'un voile d'un blanc transparent). Après avoir achevé cet ultra-marathon, c'était comme si l'enthousiasme spontané qui sous-tendait l'acte même de courir m'avait déserté. Bien entendu, il fallait tenir compte de mon extrême fatigue, mais il ne s'agissait pas que de cela. Indéniablement, mon désir de courir n'était plus aussi évident. J'en ignore la raison. Il m'était arrivé quelque chose. Ensuite, aussi bien le nombre de parcours de jogging que les distances effectuées ont notablement diminué.

Après cette épreuve, j'ai pourtant continué à courir, comme à mon habitude, un marathon par an. Il est clair que l'on ne peut le faire avec des motivations superficielles. C'est pourquoi je me suis entraîné à peu près sérieusement, et j'ai réussi à terminer ces courses à peu près correctement. Mais je n'ai jamais dépassé le « à peu près ». Comme si, au plus profond de moi, s'était niché un je-ne-sais-quoi inconnu. Non pas que le désir de courir se soit tout simplement évanoui. Quelque chose s'était perdu, et, en même temps, un autre élément, nouveau, avait pris naissance dans le coureur que j'étais. Sans doute ce processus selon lequel une chose s'en allait, puis était remplacée par une autre, avait-il entraîné ce « blues » du coureur, jusqu'alors inconnu de moi.

Quelque chose de nouveau avait pris naissance en moi ? Il m'est difficile de trouver les mots exacts, mais je dirais qu'il s'agissait peut-être d'un sentiment proche du renoncement. Un peu comme si, en exagérant légèrement, après avoir réussi cette épreuve de cent kilomètres, j'avais posé le pied sur un « lieu autre ». Une fois mon épuisement envolé quelque part aux alentours des soixante-quinze kilomètres, ma conscience avait atteint une sorte de vide, teinté d'une touche philosophique ou religieuse. J'éprouvais comme un besoin plus fort d'introspection. Peut-être ne possédais-je plus la même attitude simple qu'auparavant, celle qui me faisait courir coûte que coûte, et ce nouveau besoin m'avait-il modifié Par rapport à l'acte de courir.

Bon, il est possible que j'en rajoute un peu. Peut-être après tout avais-je simplement trop couru. Accompli au fil des mois et des années des distances trop longues. En outre, j'atteignais la fin de la quarantaine, et peut-être me heurtais-je à des barrières infranchissables pour les capacités physiques d'un homme de mon âge. Peut-être m'habituais-je à l'idée que j'avais dépassé le pic de ma condition physique. Ou peut-être encore traversais-je sans le savoir un état psychologique dépressif provoqué par une sorte d'andropause auquel nul homme n'échappe. Ou bien enfin ces divers facteurs s'étaient-ils mêlés pour former en

moi une espèce d'énigmatique cocktail négatif. Étant impliqué là-dedans, je peux difficilement analyser ce phénomène avec objectivité. Quoi qu'il en soit, je lui ai donné le nom de « blues » du coureur.

Il va sans dire que j'avais été très heureux d'être allé au bout de cet ultra-marathon. J'y avais gagné une certaine confiance en moi. Encore aujourd'hui, je suis content d'avoir couru cette épreuve. Néanmoins, il m'en est resté ce que l'on peut appeler des « séquelles ». Durant une longue période après la course, j'ai subi un vrai déclin en tant que coureur de fond (ce qui ne signifie pas que par le passé j'avais été tellement brillant, mais tout de même). À chaque marathon, mon temps augmentait. L'entraînement comme la course (à peu de différence près) n'étaient plus que des formalités à accomplir. Cela ne me touchait plus comme auparavant. La quantité d'adrénaline que je sécrétais le jour de l'épreuve, également, diminuait notablement. C'est sans doute pourquoi ma passion s'est détournée des marathons pour se porter sur les triathlons. J'ai joué au squash avec plus d'enthousiasme. Mon style de vie a changé petit à petit. Courir n'était plus aussi vital. J'ai fini par admettre cette évidence. En somme, une distance s'était creusée quelque part entre ma conscience et le fait de courir. Comme lorsque s'éloigne la folie des amours qui débutent.

À présent, je sens que je me suis enfin débarrassé du « blues » du coureur, cette espèce de brouillard qui m'a environné pendant si longtemps. Je n'en suis pas totalement sorti, non, mais je crois sentir que quelque chose de nouveau émerge. Le matin, quand je lace mes chaussures, je peux en percevoir les avant-signes, très ténus. L'atmosphère se modifie réellement, à la fois autour et à l'intérieur de moi. Je tiens à prendre soin de ces jeunes pousses. De la même façon que je refuse de ne pas entendre un son, de ne pas voir une scène ou de me tromper de direction, je me concentre sur ce qui est en train d'advenir à mon corps.

Pour la première fois depuis très longtemps, j'éprouve un sentiment de franchise et de docilité alors que j'accumule chaque jour les distances en vue du prochain marathon. J'ai ouvert un nouveau cahier, dévissé le bouchon d'une nouvelle bouteille d'encre, et j'écris quelque chose de nouveau. Pourquoi suis-je maintenant aussi rempli de ces sentiments généreux ? Je suis incapable de l'expliquer méthodiquement. Peut-être le fait d'être revenu à Cambridge et d'avoir retrouvé les rives de la Charles River a-t-il revivifié d'anciennes émotions ? Peut-être le retour sur cette scène nostalgique a-t-il revitalisé les souvenirs de ces jours heureux où je courais sans arrière-pensée ? Ou bien plus simplement est-ce le temps qui a passé ? Ou enfin, peut-être, l'espèce de

régulation inévitable en marche à l'intérieur de moi est-elle allée au bout de son processus ?

Comme je l'ai déjà noté plus haut – et je suppose que c'est le cas de la majorité de ceux qui écrivent de manière professionnelle –, lorsque j'écris, je pense à toutes sortes de choses. Ce à quoi je pense ne se traduit pas nécessairement en phrases que je note. Simplement, je pense en rédigeant mes pages. Mes pensées s'ordonnent au cours de mon travail d'écriture. Relire ou corriger ce que j'ai fait me permet de les approfondir. Pourtant, j'ai beau accumuler une grande quantité d'écrits, je ne parviens pas à une conclusion. De même, j'ai beau corriger mon travail, je n'en perçois pas la finalité, encore aujourd'hui. Quand je dis ce genre de choses, en fait, je me contente de proposer certaines hypothèses. Ou de paraphraser le problème. Ou encore de détecter une analogie entre la structure du problème et autre chose.

À vrai dire, je suis encore perplexe. Pour quelles raisons ai-je dû subir ce « blues » du coureur ? Quels en sont les tenants et les aboutissants ? Et pour quelles raisons ce « blues » s'est-il aujourd'hui allégé ? Est-il presque sur le point de disparaître ? Je suis toujours incapable d'en donner une explication. Je dirai juste : « C'est la vie. » Il est possible que nous devions l'accepter telle quelle, sans en connaître toutes les raisons mystérieuses. Comme les impôts, le flux et le reflux des marées, la mort de John Lennon, les erreurs d'arbitrage lors de la Coupe du monde de football.

En tout état de cause, je ressens, de manière claire, que le temps a accompli un tour complet, qu'un cycle s'est achevé. L'acte de courir est redevenu une partie joyeuse et nécessaire de ma vie quotidienne. Depuis maintenant quatre mois, je m'entraîne sérieusement chaque jour. Non plus comme une répétition mécanique ou comme une cérémonie bien établie. Mon corps éprouve le désir naturel de s'élancer sur la route et de courir. Comme lorsqu'il est assoiffé et qu'il ressent le désir de boire le jus d'un fruit frais. J'imagine le marathon de New York le 6 novembre prochain, et je me demande ce que sera ma course et à quel point j'y prendrai plaisir. Le temps que je réaliserai n'est pas un problème. J'aurai beau y mettre toutes mes forces, je sais que je ne serai plus capable de courir comme autrefois. Je crois pouvoir accepter cette réalité. Même si ce n'est pas particulièrement agréable, c'est ce qui arrive lorsqu'on vieillit. De même que j'ai mon propre rôle à jouer, le temps joue le sien. Et le temps accomplit son travail beaucoup plus fidèlement et plus précisément que je ne pourrai jamais l'accomplir. Dès l'instant où le temps a commencé (au fait, quand donc était-ce ?), il a progressé vers l'avant sans le moindre repos. Et ceux qui ont échappé à

une mort précoce ont reçu comme privilège la bénédiction de vieillir. Demeure en attente la déchéance physique dans toute sa gloire. On doit s'habituer à accepter cette réalité.

Courir contre le temps n'est pas l'important. Pour moi maintenant, voilà ce qui est devenu beaucoup plus significatif : quel plaisir je prendrai, avec quelle satisfaction j'arriverai au bout des quarante-deux kilomètres de course. Les choses auxquelles je goûte, celles qui ont de la valeur, ne s'expriment pas en chiffres. Je cherche à tâtons une fierté d'une espèce légèrement différente.

Je ne suis pas un jeune homme ingénu qui se bat pour des records, ni une machine inorganique. Je ne suis rien d'autre qu'un écrivain professionnel qui connaît ses limites et qui cherche à conserver ses capacités et sa vitalité aussi longtemps que possible.

Il reste un mois avant le marathon de New York.

7
30 octobre 2005, Cambridge, Massachusetts

L'automne à New York

COMME POUR DÉPLORER LA DÉFAITE DES RED SOX DE BOSTON aux play-offs (les joueurs de Boston n'ont pu vaincre une seule fois les White Sox de Chicago durant les séries), voilà que, depuis dix jours, une pluie froide s'abat sur la Nouvelle-Angleterre. Les premières longues pluies d'automne. Parfois fortes, parfois faibles, s'interrompant de temps en temps comme si elles se disaient, tiens, pourquoi pas, mais le ciel pour autant jamais vraiment dégagé. Un horizon éternellement plombé, avec les nuages bien particuliers à cette région, pesants et gris. Comme quelqu'un de tout à fait indécis, la pluie traînasse, lambine, puis brusquement se transforme en averse. Nombre de villes subissent des inondations, depuis le New Hampshire jusqu'au Massachusetts. L'autoroute principale est coupée ici et là. (Je ne rends certes pas les Red Sox responsables de tout cela.) Je dois me déplacer dans une université du Maine pour une obligation professionnelle, et tout ce qui me reste en mémoire est d'avoir conduit jusqu'à cette partie nord de la Nouvelle-Angleterre sous une pluie sombre et ininterrompue. D'habitude, voyager dans la région est agréable, sauf en plein hiver. Mais malheureusement pour moi, cette fois, le déplacement n'avait rien de plaisant. Trop tard pour l'été, trop tôt pour admirer les belles couleurs automnales. Avec cette pluie battante, les essuie-glaces de ma voiture de location ont connu quelques petits problèmes. Je suis revenu à Cambridge en pleine nuit, exténué.

Le dimanche 9 octobre, j'ai participé à une course matinale, et, comme de bien entendu, il pleuvait. La compétition était un semi-marathon organisé chaque année par la Boston Athletic Association, qui, au printemps, orchestre également le marathon de Boston. Le parcours commence au stade Roberto Clemente, non loin de Fenway Park, se poursuit au-delà de Jamaica Pond, marque une boucle en retour à travers le jardin zoologique Franklin et se termine au point de départ. Cette année, il y avait quatre mille cinq cents participants.

J'ai couru cette épreuve en guise d'échauffement avant le marathon de New York. C'est pourquoi je n'ai donné que quatre-vingts pour cent de mes forces, ne fournissant un effort soutenu que sur les trois derniers kilomètres. Mais il n'est

pas facile de courir « modérément », en se retenant, en quelque sorte. Lorsque l'on se retrouve au milieu de tous les autres coureurs, on ne peut s'empêcher de se donner à fond, même si on a décidé de ne pas le faire. Car cela fait chaud au cœur d'être parmi la foule des athlètes au moment du « Prêts… Partez ! » Sans qu'on s'en aperçoive, l'instinct de compétition relève la tête. Cette fois, néanmoins, j'ai fait mon possible pour me retenir et courir calmement. « Je dois absolument conserver toutes mes forces jusqu'à ce que je prenne l'avion qui me mènera à New York. »

Mon temps a été d'une heure et cinquante-cinq minutes. Pas si mauvais, et plus ou moins aux alentours de ce à quoi je m'attendais. Dans les derniers kilomètres, je me suis permis d'accélérer un peu, j'ai dépassé une centaine de coureurs et franchi la ligne d'arrivée avec des réserves d'énergie. C'était un dimanche frais, durant lequel il n'a cessé de bruiner, une pluie aussi fine que du brouillard ; je portais un numéro, j'entendais la respiration des autres participants alors que nous foulions ensemble la piste et j'avais la conscience aiguë que la saison des courses était revenue. L'adrénaline circulait partout en moi. Comme j'ai coutume de courir seul, en silence, ce parcours constituait un excellent stimulus. J'avais l'impression que je pourrais conserver une bonne cadence pour le grand jour, en tout cas pour la première partie de la course. Pour ce qui était de la dernière, je n'en saurais rien avant d'y être réellement.

Pendant mes entraînements, j'ai l'habitude de courir la distance d'un semi-marathon, voire davantage : aussi, à peine commencée, l'épreuve me parut-elle achevée. Ah ? Ce n'était que ça ? me suis-je dit. Heureusement, car si un semi-marathon m'avait laissé sur les genoux, un marathon entier serait devenu un enfer. La plupart des coureurs à mes côtés étaient des Blancs. Les femmes étaient particulièrement nombreuses. Pour une raison que j'ignore, il n'y avait guère de représentants des « minorités ».

Il a continué à pleuvoir sans discontinuer un certain temps et j'ai dû effectuer un petit voyage pour mon travail. Je n'ai donc pas pu courir autant que je l'aurais voulu durant un bon moment. Mais comme le marathon de New York approche, ce n'est pas vraiment un problème de réduire mes parcours. Il est même de mon mon intérêt que je me repose. J'ai bien compris que je devais me ménager une pause. Pourtant, plus l'événement est en vue, et plus je me sens électrisé. Et finalement, je ne peux m'empêcher de m'élancer sur la piste. Néanmoins, s'il pleut, j'abandonne plus volontiers la partie. Un bon point pour la pluie.

Malgré ce maigre entraînement, mes genoux se mettent à me faire souffrir. Comme la plupart des troubles dans la vie, la douleur s'invite brusquement, sans

crier gare. Le matin du 17 octobre, alors que je descends l'escalier de notre immeuble, mon genou droit me lâche brutalement. Quand je pivote selon un certain angle, ma rotule me fait mal, d'une manière spéciale, une douleur un peu différente de l'ordinaire. Je ne peux pas appuyer dessus, comme si quelque chose la rendait peu assurée. C'est ce qu'on appelle un « genou qui rit », autrement dit qui tremblote. Je suis obligé de me tenir à la rampe pour descendre l'escalier.

Peut-être étais-je épuisé par mon entraînement sévère, et, là-dessus, la chute brutale de la température aurait fait remonter ce trouble à la surface ? Au début d'octobre, la chaleur de l'été persistait, mais cette semaine de pluies ininterrompues a rapidement fait surgir le véritable automne en Nouvelle-Angleterre. Jusqu'à il y a peu encore, la climatisation était branchée ; à présent un vent frais souffle sur la ville et l'on aperçoit partout les signes d'une fin d'automne. Je dois ressortir des pulls. Même la tête des écureuils paraît changée alors qu'ils se démènent pour entasser leurs provisions. Mon corps semble affecté par les changements de saison. Ce n'était pas le cas lorsque j'étais jeune. Le problème devient plus aigu quand le froid et l'humidité s'installent.

Les coureurs de fond qui s'entraînent dur chaque jour ont ordinairement un point faible : les genoux. Chaque fois que les pieds frappent le sol pendant la course, le choc équivaut à trois fois le poids de l'athlète, et cela se répète peut-être plus de dix mille fois par jour. Le contact rude entre la surface bétonnée de la route et la répétition de ce poids déraisonnable (amorti, certes, par la semelle rembourrée des chaussures), les genoux sont obligés de les supporter en silence. Lorsqu'on se penche sur la question – en général, on n'y pense pratiquement pas –, on se rend bien compte que ne pas avoir de problèmes avec ses genoux est en fait impossible. Les genoux sont parfois obligés de se plaindre : « Magnifique, cette course, et magnifique, ce souffle, mais si on pensait un peu à nous, hein ? Si nous tombons en panne, qui va nous remplacer ? »

Quand donc ai-je sérieusement réfléchi au sort de mes genoux ? En y repensant, je me suis senti légèrement confus pour eux. Ils ont raison. L'air que j'inspire et que je souffle se renouvelle sans cesse, mais les genoux qui sont les miens aujourd'hui le resteront jusqu'à ma mort. Je dois donc en prendre soin.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai eu la chance, en tant que coureur, de ne jamais avoir subi de graves blessures. Je n'ai jamais dû annuler ma participation à une course pour des problèmes médicaux. Jamais je n'ai abandonné au milieu d'une épreuve. À différentes reprises dans le passé, j'ai senti mon genou droit lâcher (toujours le droit) mais chaque fois j'ai réussi à l'amadouer et à le maîtriser. Cette fois encore, ça devrait aller. Oui, c'est ce que je me dis. Pourtant, même

allongé sur mon lit, je ne peux m'empêcher d'être inquiet. Que ferai-je si finalement je ne parviens pas à courir ce marathon ? Ai-je commis des erreurs dans mon entraînement ? Peut-être n'ai-je pas pratiqué suffisamment d'étirements ? (Sûrement.) Ai-je trop accéléré à la fin de ce dernier semi-marathon ? Avec toutes ces pensées que je retourne dans ma tête, je suis incapable de bien dormir. Dehors le vent froid se déchaîne.

Le lendemain, une fois éveillé, je me rince le visage, je bois du café, après quoi j'essaie de descendre l'escalier de notre immeuble. En me retenant à la rampe, je me concentre sur mon genou droit et je parviens à descendre les marches tant bien que mal. Il y a encore quelque chose qui ne va pas à l'intérieur du genou. Je sens à cet endroit précis la douleur prête à surgir. Pourtant, ce n'est pas la même douleur, vive, brutale, qu'hier. Une deuxième fois, je gravis l'escalier et le redescends. J'arrive alors à aller jusqu'en bas des quatre étages, puis à remonter, à une allure à peu près normale. J'essaie toutes sortes de manières de marcher, je fais subir à mon genou différentes torsions, et je n'entends aucun craquement sinistre. Je me sens un peu soulagé.

Ce qui suit n'a aucun rapport avec la course, mais ma vie quotidienne à Cambridge n'est pas de tout repos. Il y a d'importants travaux dans l'immeuble où nous habitons et, pendant la journée, nous sommes assourdis par le vacarme des perceuses ou des marteaux-piqueurs. On voit sans cesse des ouvriers à l'extérieur de nos fenêtres du quatrième étage. Les travaux débutent à sept heures et demie le matin (il fait encore sombre) et se poursuivent jusqu'à trois heures et demie de l'après-midi. Des malfaçons sont apparues dans l'étanchéité de la véranda, à l'étage juste au-dessus du nôtre, et notre appartement a été inondé. L'eau a même pénétré dans notre lit. Nous avons utilisé tous les seaux possibles pour récupérer l'eau qui s'égouttait du plafond, mais cela n'a pas suffit. Il nous a fallu recouvrir le sol avec des journaux. Pour couronner le tout, la chaudière est tombée en panne et nous n'avons plus eu ni chauffage ni eau chaude. Ce n'est pas tout. Quelque chose s'est détraqué dans le détecteur de fumée de l'entrée et l'alarme s'est déclenchée continuellement. Bref, les journées ont été particulièrement bruyantes.

Notre immeuble étant situé non loin de Harvard Square, je pouvais aller à pied à l'université, ce qui était fort pratique, mais nous n'avons pas eu de chance d'être tombés précisément au moment où l'on y faisait des travaux. Enfin, je vais cesser mes récriminations. J'ai encore du travail et le marathon approche.

En tout cas, on dirait que mon genou va mieux. Voilà une bonne nouvelle. Essayons de voir le bon côté des choses.

Encore une bonne nouvelle.

La conférence que j'ai donnée au MIT le 6 octobre a été un vrai succès. Peut-être même un trop grand succès. L'université avait prévu une vaste salle de cours qui pouvait contenir quatre cent cinquante personnes mais au moins mille sept cents curieux se sont présentés et beaucoup ont dû rentrer chez eux. Il a fallu mobiliser la police du campus pour rétablir l'ordre. En raison de cette affluence, la conférence a commencé en retard et, en prime, la climatisation ne marchait pas. Il faisait aussi chaud qu'en plein été, tout le monde ruisselait.

« Je vous remercie d'être venus si nombreux pour m'écouter, ai-je commencé. Si j'avais su que j'attirerais autant de monde, j'aurais loué Fenway Park ! » Comme le public était agacé par la chaleur et le désordre, je devais le dérider. J'ai tombé la veste et continué en tee-shirt. La réaction des gens a été très positive – la plupart étaient des étudiants. Finalement, aussi bien les auditeurs que moi-même avons passé un bon moment, fort agréable. Cela m'a rendu très heureux de constater que tant de jeunes s'intéressaient à mes romans.

Je travaille également à autre chose, une traduction de *Gatsby le Magnifique* de Scott Fitzgerald. J'avance bien, ai terminé une première version et je fignole à présent différents détails. Je prends mon temps, me relisant soigneusement ligne après ligne. Au fur et à mesure, ma traduction devient plus fluide et je parviens à rendre la prose de Scott Fitzgerald dans un japonais de plus en plus naturel. Il est peut-être tard pour le dire, mais je dois avouer que ce roman est extraordinaire. J'ai beau le lire et le relire, je ne m'en lasse pas. C'est une littérature qui me comble. À chacune de mes lectures, je découvre quelque chose, je ressens une émotion toujours renouvelée. Comment un écrivain aussi jeune – il avait à l'époque seulement vingt-neuf ans – a-t-il été capable de saisir la réalité de la vie avec autant d'acuité, d'objectivité et de chaleur en même temps ? Comment est-ce possible ? J'ai beau réfléchir, j'ai beau relire cette oeuvre, ces questions restent entières.

Le 20 octobre, après un repos de quatre jours dû à la pluie et à l'état incertain de mon genou, je me remets à courir. Dans l'après-midi, quand la température est un peu remontée, j'enfile des vêtements chauds et j'entame un jogging tranquille d'environ quarante minutes. Heureusement, je ne ressens rien de bizarre au genou. J'y vais tout doucement au début, puis j'accélère légèrement quand je m'aperçois que tout se passe bien. Ça va. Les jambes, les genoux, les talons, tout fonctionne, lin poids disparaît de ma poitrine. Car le plus important pour moi maintenant est de courir ce marathon de New York, et d'arriver au bout. Franchir la ligne d'arrivée, ne jamais marcher, prendre plaisir à la course.

Tels sont, dans l'ordre, mes trois objectifs.

Le beau temps persiste trois jours durant, ce qui permet aux ouvriers de terminer les travaux d'étanchéité. Comme me l'a confié David (un jeune homme élancé, originaire de Suisse) avec une expression inquiète tandis qu'il jetait un coup d'œil au ciel : « S'il fait beau pendant trois jours, nous pourrons finir les travaux…» Eh oui ! finalement, il a fait beau durant trois journées d'affilée, plus besoin de se faire du souci pour les fuites d'eau. La chaudière a été réparée, nous avons de l'eau chaude et j'ai enfin pu prendre une bonne douche. Les salles communes du sous-sol étaient hors d'accès pendant les travaux, mais à présent nous pouvons de nouveau nous servir de la machine à laver et du sèche-linge. On nous annonce que demain le chauffage central sera rétabli. Ainsi, après tous ces ennuis – y compris l'état de mon genou –, on dirait bien que les choses s'arrangent.

27 octobre. Aujourd'hui, j'ai enfin pu courir, à quatre-vingts pour cent de mes forces, sans éprouver de mauvaise sensation dans le genou. Hier, je sentais que quelque chose n'allait pas mais ce matin, j'ai pu courir normalement. Je me suis entraîné durant cinquante minutes, et les dix dernières, j'ai accéléré mon allure. Je me suis représenté mentalement en train d'entrer dans Central Park, de me rapprocher de la ligne d'arrivée, et ma vitesse ne m'a pas posé de problème. Mes pieds heurtent rudement la surface de la route et mes genoux l'acceptent. Le danger est passé. Peut-être.

Il fait vraiment froid à présent. Partout dans la ville, des citrouilles de Halloween. Le matin, les sentiers longeant la rivière sont couverts de feuilles mortes multicolores. Pour courir aussi tôt dans la journée, des gants sont indispensables.

29 octobre. Le marathon est dans une semaine. Des flocons commencent à tourbillonner, ici et là, dès le matin, qui se transforment en véritable neige passé midi. Dire qu'il y a si peu de temps, c'était encore l'été, me dis-je, étonné. Tel est le climat en Nouvelle-Angleterre. Par la fenêtre de mon bureau, à l'université, je contemple le spectacle de la neige mouillée qui tombe. Physiquement, je ne me sens pas trop mal. Lorsque je suis fatigué par mon entraînement, mes jambes ont tendance à devenir lourdes et ma foulée incertaine, mais ces derniers temps, je me sens léger quand je démarre. Mes jambes ne ressentent plus la moindre fatigue. Quand je cours, je me dis : « Je voudrais courir encore davantage ! »

Pourtant, une certaine inquiétude me taraude. L'ombre noire qui danse devant moi a-t-elle véritablement disparu ? Ou bien se cache-t-elle à l'intérieur de moi,

attendant son heure pour réapparaître ? À la manière d'un voleur intelligent dissimulé dans une maison, retenant son souffle dans l'attente que tout le monde dorme. Je tente de plonger profondément en moi pour deviner si quelque chose s'y tapit. Mais, de même que notre conscience est une sorte de labyrinthe, notre corps est un dédale. Où qu'on aille, on n'aboutit qu'à des ténèbres, on ne débouche que sur des angles morts. Des allusions muettes, des aléas qui vous guettent quelque part.

Moi, je possède seulement de l'expérience et de l'instinct. L'expérience m'a dit : « Tu as fait tout ce que tu pouvais. Inutile à présent d'y réfléchir encore. Attends simplement le grand jour. » Et le conseil de mon instinct tient en peu de mots : « Sers-toi de ton imagination ! » Alors je ferme les yeux et je vois… Je me vois, parmi des dizaines de milliers de coureurs, passer à travers Brooklyn, puis Harlem, dans toutes ces rues de New York. Je me vois traverser plusieurs ponts suspendus en métal. J'imagine mon émotion lorsque je longe le sud de Central Park et son effervescence, lorsque je me rapproche de la ligne d'arrivée. Je vois le *steakhouse* de style ancien, près de notre hôtel, où nous allons nous restaurer une fois la course achevée. Toutes ces scènes procurent à mon corps une vitalité pleine de sérénité. Je cesse de garder les yeux fixés sur les ténèbres. Je ne veux plus écouter les échos du silence.

Je reçois un mail de Liz, qui s'occupe de mes livres chez Random House. Elle aussi va participer au marathon de New York. Pour elle, ce sera une première. Je lui réponds : « Prends plaisir à la course ! (*Have a good time* !) » Un marathon, s'il doit avoir un sens, doit être heureux. Sinon, pourquoi des dizaines de milliers de gens courraient-ils quarante-deux kilomètres ?

J'ai confirmé la réservation de notre hôtel à Central Park South, acheté les billets d'avion de Boston à New York. J'ai fourré mes vêtements de course et mes chaussures, à présent bien rodées, dans un sac de sport. Maintenant, je n'ai plus qu'à me reposer et à attendre calmement le jour J. Je ne peux que prier pour que nous ayons beau temps, pour que ce jour soit une belle journée d'automne.

Chaque fois que je me rends à New York pour le marathon (ce sera la quatrième fois), je me souviens de la merveilleuse ballade de Vernon Duke, légère et spirituelle, *Autumn in New York.*

Les rêveurs aux mains vides
Peuvent bien soupirer après des contrées exotiques
C'est l'automne à New York
C'est bon de revivre

Dreamers with empty hands
May sigh for exotic lands
It's autumn in New York
It's good to live again

La ville de New York possède un charme particulier en novembre. L'atmosphère est claire, fraîche, et les arbres de Central Park commencent à dorer. Le ciel est haut, dégagé et les gratte-ciel reflètent généreusement les rayons du soleil. On a l'impression que l'on peut marcher sans fin, un bloc après l'autre. Dans les vitrines de Bergdorf Goodman, on voit de somptueux manteaux de cachemire, les rues embaument de la délicieuse odeur des bretzels grillés.

Le jour de la compétition, pourrai-je apprécier totalement la saveur de cet « automne à New York » ? Ou bien serai-je trop préoccupé par ma course ? Je ne le saurai pas tant que je ne serai pas en train de courir. Car c'est bien ça, un marathon.

8

26 octobre 2006, une ville au bord de la mer, dans la préfecture de kanagawa

Dix-huit ans avant de mourir

CES TEMPS-CI JE M'ENTRAÎNE POUR UN TRIATHLON. Je me suis concentré en particulier sur le vélo. Malgré le vent marin qui me fouette de côté, je pédale avec entrain une heure ou deux sur un chemin qui longe la mer à Oiso, et qu'on appelle Piste cyclable du Pacifique. (Dénomination splendide, mais en réalité il s'agit d'un chemin étroit, parfois défoncé, sur lequel il n'est pas facile de rouler.) Grâce à ce travail, mes muscles, cuisses et fessiers se sont beaucoup affermis.

Le vélo que j'utilise permet d'appuyer à fond sur les pédales et de se soulever en même temps. Ces deux opérations simultanées favorisent la vitesse. Au lieu de se contenter d'un mouvement régulier et sans à-coups, il est important de pouvoir aussi se soulever, en particulier pour gravir des pentes importantes. Cependant, les muscles qui entrent en jeu pour cet effort spécifique sont peu sollicités dans la vie quotidienne, et quand j'ai vraiment entamé cet entraînement à vélo, bien entendu, ces muscles sont devenus raides et fatigués. Néanmoins, si je travaille le vélo durant la matinée, je peux courir le soir, même si les muscles de mes jambes sont durs. Je ne qualifierais pas ces exercices d'agréables, mais je ne vais pas me plaindre. C'est précisément ce à quoi je devrai faire face durant le triathlon.

Sur le fond, j'ai limité mon entraînement cycliste aux quelques mois avant le triathlon. Courir et nager sont des activités que je ne déteste pas, bien au contraire, et que je pratique naturellement dans ma vie quotidienne, même si je ne m'entraîne pas pour une épreuve. Ce qui n'est pas le cas du vélo. Une raison à cela est que j'ai toujours des réticences lorsque du matériel entre en jeu. Pour des courses cyclistes, on a besoin d'un casque, de chaussures spéciales et de divers autres accessoires. Il est indispensable de prendre soin de tous les éléments de cet équipement. Et moi, justement, je ne suis pas très doué pour cela. En outre, il faut savoir choisir un parcours suffisamment sûr où l'on puisse pédaler librement à toute vitesse. C'est un peu trop compliqué.

Ajoutons-y la question de la peur. Je suis obligé de traverser la ville si je veux rouler sur un bon parcours, et – à moins de l'avoir expérimentée – personne ne peut imaginer l'angoisse que je ressens lorsque je dois naviguer entre les voitures avec mes chaussures prises dans les fixations des pédales et ces pneus si fins et si sensibles (au moindre écart, ils réagissent fortement). Bien sûr, je suis parvenu à apprivoiser ma crainte. Et j'ai fini par m'y faire. Pourtant, dans diverses occasions périlleuses, une sueur glacée m'a inondé.

Mon cœur s'emballe, même lorsque je m'entraîne, chaque fois que je dois négocier un virage serré à grande vitesse et que je m'efforce de ne pas tomber. À moins de pouvoir conserver la juste trajectoire et de m'incliner selon l'angle exact quand je m'engage dans le virage, c'est la chute assurée, ou la culbute dans une haie. L'expérience a bien fini par me faire sentir ma vitesse limite. Néanmoins, je trouve terriblement effrayant de dévaler une pente à toute allure quand la route est mouillée par la pluie. Pendant une course, une seule petite erreur peut causer des chutes en série.

Par nature, je ne suis pas très agile. Je n'aime pas non plus me mesurer à la fois à la vitesse et à l'habileté. Le vélo n'est donc pas mon fort. Aussi, des trois disciplines qui composent le triathlon – la natation, le vélo et la course –, ai-je relégué le travail du vélo à la dernière période de mon entraînement. C'est la partie dans laquelle je suis le plus faible. En fait, j'ai beau essayer, grâce aux dix kilomètres de course – mon point fort –, de rattraper le retard dû à l'épreuve à vélo, je ne parviens pas à le combler. Aujourd'hui, j'ai donc décidé de prendre le taureau par les cornes et de me consacrer sérieusement au vélo. Nous sommes le 1er août. La course se déroule le 1er octobre. Il me reste exactement deux mois. Je doute fort d'être capable de me construire la musculature suffisante d'ici là, mais je veux tout faire pour me réhabituer au vélo.

La bicyclette que j'utilise est un modèle Panasonic en titane. Aussi légère qu'une plume. Cela fait sept ans que je m'en sers. Le changement de vitesse est à peu près la seule fonction qu'accomplit mon corps. Cette machine est magnifique, d'un niveau bien supérieur en tout cas à celui qui la conduit. Je n'ai jamais connu de problème avec elle, même si elle a été rudement traitée. Ensemble, nous avons participé à quatre triathlons. Sur son châssis est inscrit : *18 Til I Die* (Dix-huit ans jusqu'à ma mort), le titre d'une chanson à succès de Bryan Adams. C'est Une plaisanterie, bien sûr. Dix-huit ans jusqu'à sa mort ne veut rien dire d'autre que mourir à dix-huit ans.

Le temps au Japon a été curieux cet été. Alors que la Saison des pluies s'arrête d'habitude au début de juillet, Cette année, elle s'est poursuivie jusqu'à la fin du

mois.

Il a plu sans cesse, au point que c'en était lassant. Des pluies torrentielles se sont abattues dans différentes régions du pays, causant la mort de nombreuses personnes. On prétend que tout cela est dû au réchauffement climatique. Peut-être. Peut-être pas. Certains scientifiques estiment que c'est le cas, d'autres non. Des preuves existent, affirment les uns. Non, il n'y a pas de preuves, répondent d'autres. Pourtant les gens disent que la plupart des problèmes auxquels la planète doit faire face relèvent du réchauffement climatique. Quand les ventes de vêtements diminuent, quand des monceaux de bois flottants sont rejetés sur les plages, quand il y a des inondations, des sécheresses, quand les prix grimpent, c'est presque toujours la faute du réchauffement climatique. Le monde a besoin de désigner un méchant, un coupable à qui l'on peut dire : « C'est ta faute ! »

En tout cas, la faute à une coupable jamais en défaut, la pluie ininterrompue, j'ai à peine pu m'entraîner à vélo durant le mois de juillet. Ce n'est pas ma faute. Mais celle de l'autre, là. Enfin, les derniers jours du mois ont été assez ensoleillés pour que je sorte avec ma belle machine. Je me suis coiffé de mon casque aux lignes carénées, j'ai chaussé mes lunettes de soleil, empli ma bouteille d'eau, fixé mon compteur de vitesse, et je me suis élancé, plein d'ardeur.

La première chose à assimiler dans une compétition cycliste : se pencher en avant, autant que possible, pour résister à la pression du vent, et surtout garder la tête relevée et bien de face. Il n'y a pas à tergiverser, il faut apprendre cette posture. Mais, à moins d'y être habitué, il est pratiquement impossible de garder cette position durant plus d'une heure, comme une mante religieuse, tête en l'air. Très vite, le dos et le cou se plaignent. On a tendance à laisser tomber la tête en cas de fatigue, à ne pas regarder devant soi, et c'est là que surgissent les dangers.

Alors que je m'entraînais pour mon premier triathlon et que j'avais roulé sur près de cent kilomètres d'affilée, j'ai heurté de plein fouet un poteau métallique. Un de ces poteaux qui demandent aux voitures ou aux motos de ne pas utiliser les sentiers réservés aux piétons le long des berges. J'étais épuisé, j'avais l'esprit embrumé et j'avais négligé de garder la tête relevée. La roue avant de mon vélo s'est retrouvée toute tordue, et j'ai été projeté tête la première sur le sol. Avant que j'aie pu comprendre ce qui m'arrivait, je m'étais littéralement envolé. Heureusement, j'avais mon casque, qui m'a protégé la tête. Sinon, j'aurais pu être gravement blessé. J'ai eu les bras bien égratignés par le béton, mais j'étais heureux de m'en tirer à si bon compte. (J'ai connu d'autres cyclistes qui ont subi des blessures bien pires.)

Une fois qu'on a connu pareil désagrément, on comprend la leçon. D'ailleurs, la plupart du temps, dans la vie, on n'apprend quelque chose d'essentiel qu'à la suite d'une souffrance physique. Depuis cet incident, je garde toujours la tête relevée, les yeux fixés vers l'avant, même si je suis extrêmement fatigué. Pourtant, bien sûr, mes pauvres muscles en payent le prix.

Je ne transpire pas. En fait, je suppose que si, mais le vent violent fait évaporer ma sueur à l'instant. En revanche, j'ai soif. Si je ne bois pas assez souvent, je risque la déshydratation. Dans ce cas, mon cerveau sera encore plus embrumé. Je ne roule jamais sans ma bouteille d'eau. Tout en pédalant, je la sors de son support, me désaltère à grandes goulées, puis la repose. Je me suis entraîné à accomplir cette série de mouvements de manière automatique, sans heurt, en gardant les yeux rivés devant moi.

Au début, je n'y connaissais rien en matière d'entraînement cycliste et j'ai donc demandé à quelqu'un de me servir de coach. Un jour férié, nous avons installé nos vélos dans un break et nous sommes allés sur le port, à Oi. Il n'y a pas de camions de livraison pendant les vacances, et la large voie qui longe les entrepôts constitue une belle piste cyclable. De nombreux cyclistes s'y retrouvent. Nous avons alors décidé ensemble du nombre de parcours que nous ferions, du temps durant lequel nous roulerions, et nous avons ensuite pédalé de concert. Mon coach m'a également accompagné sur de longues distances (comme celle où j'avais eu mon accident). Il est certain que la préparation nécessaire à un marathon constitue une activité solitaire : on court seul un nombre considérable d'heures. Mais être cramponné à son guidon, seul, sans dire un mot, et pédaler toujours et toujours est une activité encore plus solitaire. Et puis on ne cesse de répéter les mêmes mouvements. On grimpe une côte, puis on roule sur du plat, on descend une pente, on a le vent qui vous porte ou au contraire qui vous freine. Et puis, on change de braquet, on modifie sa position, on vérifie le nombre de ses tours, on pédale plus fort, moins fort, on vérifie sa vitesse, on boit un peu d'eau, on change de braquet, on modifie sa position… Parfois, je me disais que tout cela représentait une sorte de torture très raffinée. Le célèbre champion Dave Scott explique dans un livre ce qu'il ressentait au début de son entraînement cycliste : « De tous les sports que l'homme a inventés, je crois que le cyclisme est le plus désagréable. » Je suis tout à fait d'accord avec lui.

Pourtant, à quelques mois de ce triathlon, et même si cela peut paraître illogique, c'est ce que je dois faire. Tout en fredonnant désespérément le riff de Bryan Adams, *18 Til I Die*, et parfois en maudissant le monde, j'appuie sur les

pédales et je me soulève. J'oblige mes jambes à bien intégrer le bon rythme. Le vent chaud venu du Pacifique qui souffle sans vergogne m'irrite les joues.

Mon séjour à l'université de Harvard s'est terminé à la fin de juin, ce qui signait du même coup la fin de ma vie à Cambridge. (Ah ! la bière pression Sam Adams… les doughnuts de chez Dunkin…) J'ai rassemblé tous mes bagages et suis rentré au Japon début juillet. Quelles ont été mes occupations principales quand j'habitais à Cambridge ? Je l'avoue, j'ai surtout acheté énormément de 33 tours. Dans la région de Boston, il existe encore de nombreux disquaires d'occasion. Lorsque j'en ai eu le loisir, j'ai également trouvé mon bonheur dans des magasins de New York et dans le Maine. Parmi tous ces achats, soixante-dix pour cent étaient des disques de jazz. Pour le reste, du classique et quelques enregistrements de rock. Je suis un collectionneur passionné (fou, même) de disques de jazz. Mais expédier tout cela au Japon n'a pas été simple.

Je ne sais pas trop combien je possède de disques aujourd'hui chez moi. Je ne les ai jamais comptés. La simple idée de m'y mettre m'effraie. Depuis l'âge de quinze ans, j'ai accumulé un très grand nombre de disques, et je me suis débarrassé aussi de beaucoup d'entre eux. Ces allers-retours ont été si rapides que j'ignore à présent leur nombre. Les disques entrent chez moi, puis s'en vont. En tout cas, leur total augmente incontestablement. Si quelqu'un m'interroge sur le nombre de disques que je possède, je réponds simplement que j'en ai beaucoup, oui, beaucoup. Mais jamais assez.

Dans l'ouvrage de Scott Fitzgerald, *Gatsby le Magnifique*, l'un des personnages, Tom Buchanan, un riche et célèbre joueur de polo, déclare : « J'ai déjà entendu raconter qu'on pouvait transformer une écurie en garage, mais je crois être le premier à avoir transformé un garage en écurie. »

Ce n'est pas pour me vanter, mais j'ai fait la même chose. Chaque fois que je déniche un bon 33 tours d'un enregistrement que j'ai déjà en CD, je n'hésite pas à vendre le CD et à acheter le vinyle. Et si je découvre un enregistrement de meilleure qualité, plus proche de l'original, je n'hésite pas là non plus. J'échange le premier vinyle pour l'autre. Cette quête me prend beaucoup de temps et aussi d'argent. Je suis sûr que bien des gens me qualifieront d'obsessionnel.

Comme prévu, en novembre de l'an dernier (en 2005) j'ai couru le marathon de New York. C'était une belle journée d'automne, délicieusement ensoleillée. Le genre de journée merveilleuse où l'on s'attend à voir surgir de nulle part le regretté Mel Tormé, penché sur un piano, qui chanterait un couplet d'*Autumn in New York*. Ce matin-là, en compagnie de dizaines de milliers de coureurs du monde entier, je m'étais élancé pour la course depuis le Verrazano Bridge, sur

Staten Island ; puis j'avais poursuivi à travers Brooklyn (où l'écrivain Mary Morris nous attend pour nous encourager) ; puis à travers le Queens ; j'avais traversé de nombreux ponts, continué par Harlem et après un certain nombre d'heures, à l'issue des quarante-deux kilomètres, enfin, la ligne d'arrivée, non loin de la *Tavern on the Green*, à Central Park.

Et mon temps ? Honnêtement, pas formidable. En tout cas, pas aussi bon que je l'avais espéré en secret. Si possible, j'aurais aimé achever cet ouvrage avec une déclaration tonitruante du genre : « Grâce à mon entraînement rigoureux, j'ai réussi à courir le marathon de New York avec un temps très honorable. Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'étais très ému. » Et puis je serais parti nonchalamment dans la splendeur du soleil couchant sur l'air héroïque de *Rocky*. Jusqu'à l'instant où j'ai vraiment entamé ce marathon, j'ai caressé l'espoir que les choses se passeraient ainsi et que la course s'achèverait avec autant de panache. C'était mon plan A. Un plan exaltant.

Dans la vraie vie, cela ne se déroule pas aussi facilement. À certains moments-clés de notre existence, quand nous sommes à la recherche d'une conclusion claire et nette, quand nous en avons absolument besoin, celui qui frappe à notre porte est le plus souvent porteur de mauvaises nouvelles. Je ne dirais pas « toujours », mais d'après mon expérience, je crois que les nouvelles tristes sont bien plus fréquentes que les autres. Le messager porte la main à sa casquette, prend un air malheureux, rien qui puisse changer le contenu de son message. Ce n'est pas la faute du messager. Inutile de l'accabler de reproches, de l'attraper par le col et de le secouer. Le pauvre messager se contente de faire consciencieusement le travail dont il est chargé. Qui le lui a commandé ? Notre vieille connaissance, la réalité.

Voilà pourquoi nous avons dû nous rabattre sur le plan B.

Avant la course, je me sentais en pleine forme. J'estimais que je m'étais suffisamment reposé. Les sensations bizarres dans mon genou avaient disparu. J'éprouvais encore un peu de fatigue dans les jambes, surtout dans la zone des mollets, mais pas au point de me sentir inquiet (du moins, c'est ce que je croyais). Je n'avais pas pris de retard sur mes prévisions d'entraînement et tout s'était parfaitement déroulé, mieux qu'avant toute autre course jusqu'alors. Aussi avais-je l'espoir (ou la conviction mesurée) d'afficher mon meilleur temps de ces dernières années. Il ne me resterait plus qu'à empocher mes pourboires.

Sur la ligne de départ, je me suis placé derrière le meneur de train qui affichait trois heures et quarante-cinq minutes. Je me croyais tout à fait apte à viser ce temps. Peut-être était-ce une erreur. À présent que j'y repense, j'aurais plutôt dû

suivre le meneur des trois heures et cinquante-cinq minutes jusqu'aux alentours des trente kilomètres ; si, à ce moment-là, j'avais senti que je tenais le coup, j'aurais accéléré tout naturellement. Voilà quelle aurait dû être l'attitude raisonnable. Mais il y avait quelque chose de particulier qui me poussait dans le dos et qui me disait à l'oreille : « Tu t'es entraîné comme un fou avec cette chaleur terrible, non ? Ce serait idiot de ne pas arriver à réaliser ce temps ! Tu es un homme ! Vas-y, fonce ! » Comme les voix tentatrices du chat rusé et du renard qui chuchotaient à l'oreille de Pinocchio pour le détourner du chemin de l'école. Et ces trois heures et quarante-cinq minutes, pour moi, me disais-je, ce ne serait que du « *business as usual** ».

Jusqu'au kilomètre 25 environ, j'ai réussi à me caler sur l'allure du meneur. Ensuite, je n'ai plus pu. J'étais dépité de l'admettre, mais le mouvement de mes jambes se faisait de plus en plus difficilement. Et mon allure ralentissait inexorablement. J'ai été dépassé par le meneur des trois heures et cinquante minutes, puis par celui des trois heures et cinquante-cinq minutes. Le pire des schémas. En tout cas, je n'allais pas me laisser dépasser par le meneur des quatre heures. Après avoir traversé le Triborough Bridge, quand je me suis retrouvé sur la voie large et droite qui va d'Uptown à Central Park, j'ai commencé à me sentir un peu mieux. « Ah, ça s'arrange ! » ai-je brièvement espéré. Éclaircie toute passagère, car dès que je suis entré dans Central Park et que j'ai commencé à gravir sa fameuse côte, brusquement j'ai ressenti une crampe au mollet droit. Pas aiguë au point de me forcer à m'arrêter mais la douleur était telle que j'avançais presque « au pas ». La foule alentour me criait « Go ! Go ! », et, certes, j'aurais bien aimé continuer à courir. Mes jambes pourtant ne m'obéissaient plus.

C'est pourquoi, finalement, je ne suis pas arrivé – il s'en est fallu d'un cheveu – à me caler sur les quatre heures. J'ai néanmoins terminé le marathon, tant bien que mal ; la série de marathons que j'ai menés jusqu'au bout (vingt-quatre) n'aura donc pas été interrompue. Je n'ai réussi que le strict minimum. Il m'en est resté un sentiment de dépit après l'entraînement aussi intensif et planifié auquel je m'étais soumis. Comme si des lambeaux de nuages noirs s'étaient insinués dans mon estomac. Je ne parvenais pas à me résigner. Alors que je m'étais entraîné tellement dur, pourquoi avais-je souffert de ces crampes ? Bien sûr, je ne pense pas que tout gros effort doive forcément être récompensé, mais s'il existe un Dieu dans le ciel, n'aurait-il pas pu m'adresser un tout petit signe ? Était-ce excessif d'attendre un tant soit peu de gentillesse ?

Environ six mois plus tard, j'ai couru le marathon de Boston, en avril 2006. Je

me suis fixé comme règle de ne courir qu'un marathon par an, mais le résultat de celui de New York avait été pour moi tellement inexplicable que j'ai décidé de refaire un essai. Cette fois cependant, de manière tout à fait délibérée, j'ai diminué notablement la quantité de mes exercices. Car à New York, ma préparation intensive n'avait guère porté de fruits. Peut-être même m'étais-je trop entraîné. Aussi, cette fois, n'ai-je pas établi de planning, j'ai simplement couru chaque jour un peu plus que d'habitude, sans me plonger dans des réflexions trop compliquées et en tâchant d'adopter une attitude décontractée. « Allons, ce n'est qu'un marathon, après tout ! » me disais-je. J'ai décidé de rester calme et de voir ce que cela donnerait.

C'était la septième fois que je courais le marathon de Boston, et je connaissais très bien le parcours – le nombre de côtes à gravir, la nature des virages, j'avais tout en tête. Pourtant, très bien connaître le parcours ne signifiait évidemment pas que je serais apte à bien le courir.

Bon. Quel a été mon temps ?

Eh bien, pas tellement différent de celui de New York. J'avais bien retenu la leçon. J'ai fait mon possible pour contrôler ma foulée durant la première moitié de l'épreuve et pour conserver des forces pour la suite. J'ai pris le temps d'admirer le paysage, de jouir de la course, et d'attendre l'instant où je me permettrais d'accélérer. Cet instant n'est jamais arrivé. Du kilomètre 30 au kilomètre 35, à peu près là où l'on dépasse la colline appelée Heartbreak Hill, je me sentais bien. Aucun problème. Mes amis ou connaissances qui m'attendaient à Heartbreak Hill pour m'encourager ont dit plus tard : « Haruki a l'air très bien ! » J'ai gravi la pente en souriant et en agitant les mains. Je croyais qu'à ce rythme j'aurais en moi de quoi accélérer ensuite et faire un bon temps. Mais quand Cleveland Circle a été dépassé et que je suis entré dans Boston même, mes jambes sont soudain devenues lourdes. Très vite, l'épuisement m'a gagné. Je n'ai pas eu de crampes mais dans les derniers kilomètres, après Boston University Bridge, j'ai eu du mal à ne pas me laisser distancer. Quant à accélérer comme je l'avais espéré, c'était tout bonnement impossible.

Bien sûr, j'ai achevé le marathon. Sous un ciel partiellement nuageux, j'ai couru les 42,195 kilomètres sans une seule pause et suis parvenu sain et sauf à la ligne d'arrivée, en face du Prudential Center. Je me suis enveloppé dans une couverture argentée pour éviter de prendre froid, et une volontaire m'a mis une médaille autour du cou. « Ah ! enfin, ça y est, je n'ai plus besoin de courir ! » ai-je pensé, envahi d'un immense soulagement. Terminer un marathon est toujours une expérience magnifique. Un accomplissement. Mais je n'étais pas satisfait de

mon temps. D'habitude, après une course, je meurs d'envie d'avaler une bière Sam Adams. Cette fois, je n'en éprouvais même pas le besoin. L'épuisement avait gagné toutes les fibres de mon corps.

« Mais qu'est-ce qui s'est passé ? s'est étonnée ma femme, qui m'attendait près de la ligne d'arrivée. Tu avais l'air tout à fait en forme et tu t'es bien entraîné ! »

Que s'était-il passé ? Je n'en savais rien. Ou bien, tout simplement, je vieillissais. Ou peut-être fallait-il chercher une autre cause. J'avais peut-être négligé un point important. Néanmoins, à ce stade, tout ce que je pouvais dire, c'était : « Peut-être… ou peut-être…» Comme un mince filet d'eau qui s'enfonce sans bruit dans le désert.

Néanmoins, je possède une certitude : tant qu'après une course j'aurai en moi le sentiment d'avoir couru du mieux possible, je continuerai à participer à des marathons, sans me laisser abattre. Malgré mon âge, malgré des forces déclinantes. Même si les gens me mettent en garde : « Voyons, Murakami, tu ne crois pas que tu devrais lever un peu le pied… ? Tu ne rajeunis pas ! », je continuerai à courir. Que mon temps soit plus mauvais ne m'empêchera pas de donner tout ce que j'ai – et plus encore –, et mon objectif sera d'aller au bout. Peu m'importe ce que disent les autres – parce que c'est ce que je suis, c'est ma nature. Comme les scorpions qui piquent, les cigales qui s'accrochent aux arbres, les saumons qui remontent les rivières, les canards qui s'accouplent.

Pour moi, et pour ce livre, ce sera une sorte de conclusion. Sans doute n'entendrai-je pas le chant de *Rocky* et ne verrai-je pas le coucher du soleil. Ce sera une conclusion modeste, comme des chaussures de sp0rt pour temps pluvieux. Une conclusion que l'on qualifiera peut-être de décevante. Si c'était un scénario, les producteurs de Hollywood jetteraient à peine un coup d'oeil sur la dernière page avant de le mettre de côté. Mais, finalement, ce genre de conclusion convient à ce que je suis voilà tout.

En effet : je n'ai pas commencé à courir parce que quelqu'un me l'avait demandé. De même que je ne suis pas devenu romancier parce qu'on me l'avait demandé. Un jour, soudain, j'ai eu envie d'écrire un roman. Et un jour, j'ai eu envie de m'élancer sur la route. Simplement parce que j'en avais envie. Depuis toujours, j'agis selon mes désirs profonds. On a beau vouloir m'arrêter ou me persuader que je me trompe, je ne dévie pas. Comment un homme comme moi pourrait-il accepter d'être dirigé par qui que ce soit ? Je lève la tête vers le ciel. Est-ce que j'y discernerai un fragment de gentillesse ? Non, pas le moindre. Je ne vois que des nuages d'été qui voguent, insouciants, vers l'océan Pacifique. Ils

ne m’annoncent rien. Les nuages sont toujours muets. À quoi bon les observer ? Je devrais plutôt regarder à l’intérieur de moi. Essayons. C’est comme tenter de plonger le regard dans un puits profond. Est-ce que j’y vois de la gentillesse ? Non, tout ce que je vois, c’est ma « nature* ». Ma nature individualiste, obstinée, récalcitrante, souvent centrée sur elle-même, et qui doute toujours – et qui, lorsque surgissent des problèmes, tente de déceler quelque chose d’amusant, ou de presque amusant, dans la situation. J’ai trimballé ce caractère toute ma vie comme une vieille valise, sur un chemin long et poussiéreux. Je ne trimballe pas ce bagage parce que je l’aime. Il a une allure plutôt minable, il part presque en lambeaux, et surtout, il pèse son poids. Mais je le transporte parce que je ne peux pas faire autrement. Et puis j’imagine que j’ai fini par m’y attacher. Évidemment.

À présent, donc, je m’entraîne chaque jour pour le triathlon qui se déroulera le 1er octobre à Murakami, dans la préfecture de Niigata. Autrement dit, je continue à transporter ma vieille valise. Sans doute avec au bout une autre déception. Taciturne, je me dirige vers une maturité baroque – ou, pour m’exprimer en termes plus modestes, vers une évolution en cul-de-sac.

9

1er octobre 2006, ville de murakami, préfecture de Niigata

Au moins, jusqu'au bout, il n'aura pas marché

UN JOUR, J'AVAIS ENVIRON SEIZE ANS, personne ne se trouvait à la maison, je me suis planté tout nu en face d'un grand miroir et je me suis observé sous toutes les coutures. Ensuite, j'ai dressé la liste de mes faiblesses (du moins, de ce que j'ai considéré comme des faiblesses). Par exemple (en voici deux, parmi bien d'autres), mes sourcils étaient trop fournis, la forme de mes ongles détestable, etc. Si je me souviens bien, ma liste comportait vingt-sept points. Arrivé à ce total, j'en ai eu assez et j'ai abandonné. Voici ce que j'ai alors pensé : « Si je découvre autant de parties visibles de moi-même qui me paraissent pires que chez un individu normal, quand j'en viendrai à considérer d'autres aspects de moi, par exemple mon caractère, mes capacités intellectuelles ou physiques, la liste risque d'être interminable. »

Bien sûr, chacun sait que seize ans est un âge particulièrement difficile. On se soucie exagérément de choses minuscules et sans intérêt, on est incapable de se voir de manière objective, on s'enorgueillit étrangement de détails futiles et l'on est la proie de toutes sortes de complexes. Au fur et à mesure que l'on prend de l'âge, après divers ajustements et erreurs, on conserve ce dont on a besoin et on se débarrasse de ce qui est insignifiant. On se met peu à peu à reconnaître (ou à accepter) que, même si ses défauts et ses insuffisances sont innombrables, il faut tenir compte également de ses rares bons côtés. On se dit que l'on doit se débrouiller avec ce que l'on possède en soi.

Pourtant, cette honte que j'ai ressentie lorsque je m'examinais nu face au miroir et que je dressais la liste de mes défauts physiques a laissé subsister en moi, encore aujourd'hui, des traces tangibles. Sur le misérable graphique qui me constitue en tant qu'homme, je vois combien mes dettes l'emportent de manière écrasante sur mes crédits.

À présent, une quarantaine d'années plus tard, alors que je suis sur la plage dans ma combinaison de natation noire, mes lunettes relevées sur le crâne en attendant le départ du triathlon, ce souvenir me revient brusquement en mémoire. Encore une fois, je suis frappé de constater à quel point ce réceptacle appelé « moi » est pitoyable et vain. À quel point je suis quelque chose de

miteux, de mal rapiécé et de moche. Aujourd'hui, il me semble que tout ce que j'ai pu faire dans ma vie a été complètement inutile. Dans quelques instants, je m'apprête à nager une distance de mille cinq cents mètres, puis à rouler à vélo sur quarante kilomètres et enfin à courir dix kilomètres. Et tout cela, pourquoi ? N'est-ce pas comme si je m'acharnais à puiser de l'eau avec un seau percé ?

Quoi qu'il en soit, je ne peux me plaindre du temps, qui est magnifique. Une journée parfaite pour un triathlon. Pas de vent, aucune vague sur la mer. Le soleil dispense sur la terre une chaleur agréable, il doit faire aux alentours de 23 degrés. La température de l'eau aussi est agréable. Ce sera la quatrième fois que je participerai au triathlon de Murakami, dans la préfecture de Niigata. Les compétitions précédentes se sont toujours déroulées dans des conditions abominables. Une fois, la mer était tellement déchaînée (en automne, la mer du Japon change d'un instant à l'autre) qu'il a fallu remplacer l'épreuve de natation par une course sur la plage. Et même sans parler d'une situation aussi extrême, j'ai dû affronter toutes sortes de conditions difficiles : des pluies continues et glaciales, des vagues si énormes que j'avais peine à respirer en crawlant, un froid réfrigérant durant l'épreuve cycliste. En fait, quand je parcours en voiture les trois cent cinquante kilomètres qui séparent Tokyo de Niigata, je ne cesse de penser que le temps sera forcément épouvantable. J'imagine qu'il se produira sûrement quelque chose de terrible. Comme s'il s'agissait pour moi d'une sorte d'entraînement mental (« image- training* »). Et même maintenant, en contemplant cette mer paisible et chaude, je me prépare à ce qu'il y ait tromperie. « Attention, me dis-je, il ne faut pas t'y fier ! » Ce n'est qu'une feinte, il y a probablement un piège qui t'attend et dans lequel tu tomberas. Peut-être un banc de méduses mauvaises et venimeuses. Ou alors un ours affamé, qui n'a pas encore entamé son hibernation, se jettera sur toi quand tu seras sur ton vélo. Ou encore tu auras la malchance qu'un éclair te frappe juste sur la tête. Ou tu seras attaqué par un essaim de guêpes furieuses. Il se peut même que ta femme, qui t'attend à la ligne d'arrivée, ait découvert une sombre affaire concernant ta vie personnelle (j'ai presque l'impression qu'il doit en exister une). Comme je n'ai pas la moindre idée de ce qui va me tomber dessus, je me sens toujours méfiant et soupçonneux avant d'entamer le triathlon international de Murakami.

En tout cas, une chose est sûre aujourd'hui, il fait beau. Je commence même à me réchauffer alors que j'attends là, sur la plage, vêtu de ma combinaison noire.

Autour de moi, les autres participants, dans le même accoutrement, tous également nerveux, patientent sur la plage jusqu'au signal du départ. La scène est pour le moins étrange. Nous ressemblons à de misérables animaux aquatiques

échoués sur la grève par un caprice de la nature, qui attendent que la marée les emporte. Les autres ont l'air d'avoir une attitude bien plus positive que moi. Mais peut-être ne s'agit-il que d'une apparence. Quoi qu'il en soit, je m'enjoins de ne pas céder aux réflexions inutiles. J'ai fait tout le voyage jusqu'ici avec un seul objectif, participer à l'épreuve, rien de plus, rien de moins. Durant trois heures environ, il me faudra seulement nager, seulement rouler à vélo, seulement courir, et surtout ne pas penser.

Le signal va-t-il bientôt être donné ? Je consulte ma montre. Mais je l'ai regardée il y a à peine un instant. Dès que la course aura débuté, je ne devrais plus avoir le loisir de penser à des choses superflues (enfin, peut-être)….

Jusqu'à ce jour, j'ai participé à six triathlons, de longueurs variées. Mais entre 2000 à 2004, je me suis abstenu. Pour quelle raison ? Durant le triathlon de Murakami, en 2000, je me suis soudain vu dans l'incapacité de nager et j'ai été contraint à l'abandon. Il m'a fallu un certain temps pour surmonter ce choc et recouvrer mes esprits. Je ne savais pas très bien pour quelles raisons je n'avais pas pu nager. À force de tourner et retourner la question dans ma tête, j'ai perdu confiance en moi. Moi qui avais couru de nombreuses épreuves, je faisais pour la première fois l'expérience de la disqualification.

Je viens d'écrire : « J'ai soudain été dans l'incapacité de nager. » En fait, ce n'est pas tout à fait exact. Car il m'était déjà arrivé, au cours d'un triathlon, de rencontrer des difficultés pendant l'épreuve de natation. En piscine ou dans la mer, je suis capable de nager en crawl sur de longues distances, avec un certain plaisir. Mon temps habituel sur les mille cinq cents mètres est d'environ trente-trois minutes. Ce n'est certes pas une vitesse remarquable mais elle suffit pour me permettre de participer à des courses. Comme j'ai grandi dans une région côtière, je suis habitué à nager dans la mer. Ceux qui s'entraînent habituellement en piscine sont souvent effrayés à l'idée de nager en mer et trouvent l'exercice difficile. Au contraire, moi, je me sens bien dans la mer immense, car l'eau salée vous porte davantage que l'eau douce.

Néanmoins, pour une raison ou une autre, lorsqu'il s'est agi de véritables courses, j'ai éprouvé des difficultés. Même à Oahu, à Hawaii, mon crawl n'a pas été très bon. Je suis entré dans l'eau, je me suis préparé à nager et, brusquement, j'ai eu du mal à respirer correctement. J'ai bien penché la tête pour respirer, comme d'habitude, mais ma coordination était mauvaise. Quand ma respiration n'est pas au point, la peur m'envahit et mes muscles se paralysent. Mon cœur s'affole, mes bras et mes jambes ne m'obéissent plus. J'ai peur d'enfoncer la tête dans l'eau et, bientôt, la panique me gagne.

Durant la compétition de Tinman, l’épreuve de natation est plus courte qu’à l’ordinaire, seulement huit cents mètres. J’ai donc pu abandonner le crawl et nager la brasse. Mais bien sûr, il est impossible de parcourir la distance habituelle de mille cinq cents mètres en brasse. D’abord parce que cette nage est plus lente que le crawl, ensuite parce que les jambes n’y résistent pas. Voilà pourquoi, au cours du triathlon de Murakami, en 2000, je n’ai eu d’autre choix que d’être disqualifié – et j’en ai été désespéré.

Après quoi, je suis revenu sur la plage. J’éprouvais pourtant un tel dépit que j’ai voulu tenter un nouvel essai. Je suis retourné dans l’eau pour me remettre en course. Bien entendu, les autres avaient terminé l’épreuve de natation depuis longtemps, ils avaient disparu, bien loin déjà sur leur vélo : j’étais donc le seul à nager. Et cette fois, j’ai pu crawler sans problème. De nouveau, je respirais facilement et mes mouvements étaient fluides. Pourquoi donc n’avais-je pas été capable de nager ainsi pendant la course ?

Au premier triathlon auquel j’ai pris part, la ligne de départ était flottante, sur l’eau, et tous les participants attendaient, rangés le long de cette démarcation. À ce moment-là, mon plus proche voisin m’a donné des coups de pied de côté, à plusieurs reprises, et très fort. Il s’agit d’une compétition, après tout, que pouvais-je y faire ? Chacun essaie de passer devant son concurrent et, pour cela, d’emprunter la trajectoire la plus courte. Être heurté au coude pendant que vous nagez, ou bien recevoir des coups de pied, avaler de l’eau, voir ses lunettes arrachées, tout cela constitue l’ordinaire d’une course. Mais moi, c’était la première fois que je recevais des coups de pieds violents, et j’en ai été accablé. Il se peut que cela ait affecté ma manière de nager et que, inconsciemment, ce souvenir pénible ait pesé sur moi à chaque compétition. Même s’il reste en partie inexplicable, l’aspect « mental » de la course est très important, et je ne peux me dispenser de songer à cette hypothèse.

Il y avait un autre problème, qui tenait à ma manière de nager. J’avais appris à nager le crawl tout seul et je n’avais jamais fait appel à un coach. Même si j’étais capable de parcourir de longues distances en crawl sans difficultés, personne ne m’avait jamais félicité sur l’efficacité ou la beauté de mon style. En fait, je nageais simplement de toutes mes forces, sans style particulier. Et depuis pas mal de temps, je m’étais dit qu’un jour ou l’autre je devrais corriger ma manière de nager, au cas où j’envisagerais de me consacrer sérieusement aux triathlons. Il me fallait essayer de comprendre ce qui n’allait pas du côté mental et, parallèlement, tenter d’améliorer mon style. En perfectionnant les aspects techniques de ma natation, il n’était pas impossible que, par la même occasion,

d’autres problèmes s’en trouvent éclaircis.

J’ai donc laissé dormir le défi du triathlon durant quatre années. Pendant ce temps, j’ai couru mes distances habituelles et participé à un marathon chaque année. À vrai dire, cependant, je ne me sentais pas très heureux. Mon échec au triathlon, évidemment, y était pour quelque chose. Et je songeais qu’un jour, c’est sûr, je prendrais ma revanche. Quand je m’y mets, je peux me montrer plutôt obstiné. Chaque fois que je veux faire quelque chose mais que je n’y arrive pas, je ne connais pas de répit avant de parvenir à mes fins.

J’ai engagé quelques coachs pour m’aider à améliorer ma façon de nager mais ils ne correspondaient pas à ce que je recherchais. Beaucoup de gens, de par le monde, nagent à la perfection, mais très peu savent enseigner la façon de le faire. Tel est du moins mon sentiment. Il est certes difficile d’enseigner la manière d’écrire des romans (en tout cas, en ce qui me concerne, j’en suis incapable), mais il semble bien qu’il soit tout aussi difficile d’enseigner la bonne manière de nager. D’ailleurs, cette difficulté ne s’applique pas seulement à la natation et aux romans. Bien entendu, il existe de bons professeurs capables de vous instruire sur tel sujet déterminé, selon une méthode déterminée, en se servant de phrases déterminées, mais il y en a très peu qui sauront adapter leur enseignement aux capacités et au tempérament de leurs élèves, qui sauront leur expliquer les choses de manière individualisée. Peut-être même n’en existe-t-il pas.

J’ai donc perdu deux ans à essayer de dénicher le bon coach. Chaque nouvel entraîneur s’employait à bricoler mon style à sa manière, grâce à quoi j’ai fini par nager de façon désastreuse et, pire, à ne presque plus nager du tout. Bien sûr, ma confiance en moi dégringolait toujours plus bas. Il n’était pas question de participer à une course dans ces conditions.

Les choses se sont mises à progresser lorsque j’ai enfin admis que je ne pourrais sans doute pas changer totalement de façon de nager. C’est ma femme qui a trouvé pour moi le bon coach. Elle qui n’avait jamais su nager, le hasard lui avait fait rencontrer une jeune femme coach à son club de gymnastique. Et le résultat était étonnant : elle nageait à présent de façon remarquable. Aussi m’a-t-elle conseillé de faire appel à ses services.

Après avoir bien observé ma façon de nager, la jeune femme m’a interrogé sur mes objectifs.

« Je veux participer à des triathlons, lui ai-je répondu.

Vous voulez dire nager en crawl dans la mer sur de longues distances ? a-t-elle voulu préciser.

Exactement. Les courses rapides et courtes ne m’intéressent pas, ai-je

expliqué.

Très bien. Il est plus facile de travailler lorsqu'on a des objectifs clairs. »

Nous avons donc entamé une série de cours particuliers. Elle n'a pas cherché à démolir de fond en comble ma façon de nager ni à établir des schémas entièrement nouveaux. Je suppose que, pour un professeur, il est infiniment plus compliqué de rectifier le style de quelqu'un qui, jusqu'à un certain point, sait déjà nager, plutôt que de commencer de zéro, avec un élève tout à fait débutant. Déraciner de mauvaises habitudes n'est pas aisé. Aussi mon coach n'a-t-elle pas voulu m'obliger à tout bouleverser. Elle a plutôt tenté d'améliorer des mouvements incorrects par petites touches successives, et ce en prenant le temps nécessaire.

La particularité de son enseignement tenait au fait qu'elle ne cherchait pas, d'emblée, à m'apprendre le style correct de manière scolaire. Par exemple, elle m'a d'abord fait nager sans la moindre rotation. Car ceux qui, comme moi, ont appris le crawl par eux-mêmes, ont tendance à avoir une conscience exagérée des rotations. Ce qui entraîne une trop grande résistance dans l'eau et une diminution de la vitesse. Avec, en prime, une déperdition d'énergie. C'est pourquoi, au début, elle m'a enseigné à nager sans aucune rotation, comme si j'étais une planche toute plate. En somme, à l'opposé de ce que préconisent les manuels d'entraînement. Inutile de dire que, de cette manière, ma nage était tout sauf fluide. J'avais une sensation de grande maladresse. Pourtant, à force d'exercices opiniâtres, j'ai réussi à nager comme elle le souhaitait, maladroitement – même si cela me paraissait déraisonnable.

Ensuite seulement, peu à peu, elle a introduit quelques rotations. Très lentement. Sans jamais dire qu'il s'agissait de pratiquer des rotations, simplement en m'enseignant une manière différente de bouger qui me convenait. L'élève ne se rend pas compte de la finalité de cette pratique. Il se contente de faire ce qu'on lui dit et continue à bouger telle ou telle partie de son corps. Par exemple, les épaules : on lui explique comment bouger les épaules, et il répète ce mouvement, inlassablement. Il peut passer une séance entière à bouger ses épaules comme on le lui dit. Il en sort parfois épuisé, vidé. Plus tard cependant, en y repensant, il comprend à quoi tout cela était destiné. Les différentes parties se rassemblent en un tout, il voit le dessein général et, en fin de compte, il prend conscience du rôle que joue chaque élément. L'aube point, le ciel s'éclaircit, les formes et les couleurs des toits des maisons, qu'il n'apercevait que vaguement, il les distingue avec précision.

Il y a peut-être là une ressemblance avec l'apprentissage de la batterie. On

passe des jours et des jours à ne pratiquer que les exercices pour la grosse caisse. Puis des jours et des jours à travailler uniquement les cymbales. Même chose ensuite avec le tam-tam… Quelle monotonie ! Quel ennui ! Pourtant, quand tout se met en place, on a acquis un rythme d'enfer. Mais pour y arriver, il a fallu resserrer très étroitement toutes les vis de chaque élément individuel, avec rigueur, patience et ténacité. Cela prend du temps, certainement. Néanmoins, dans certaines situations, prendre son temps signifie emprunter un raccourci. C'est ce que j'ai fait, et pendant un an et demi je me suis employé à transformer ma manière de nager. Après quoi, j'ai pu nager sur de longues distances bien plus élégamment et plus efficacement qu'auparavant.

Et durant mon entraînement de natation, j'ai compris quelque chose. J'avais des problèmes de respiration durant une course parce que j'étais en hyperventilation. Il s'est produit exactement le même incident alors que je m'exerçais en piscine et j'ai compris : juste avant la course, je respirais trop profondément, trop vite. En raison sans doute de la tension qui m'habitait avant la compétition, j'apportais à mon organisme trop d'oxygène d'un seul coup. Ce qui m'amenait à respirer de manière trop précipitée lorsque je commençais à nager et déréglait ensuite mon rythme respiratoire.

J'ai ressenti un immense soulagement en comprenant enfin où se situait réellement mon problème. Dorénavant, je devais m'appliquer à ne pas être hyperventilé.

Maintenant, juste avant une course, je me plonge un peu dans la mer, je fais quelques exercices et j'habitue mon corps et mon esprit à nager en mer. Je respire de manière modérée, afin de ne pas me retrouver en situation d'hyperventilation, et je mets même la main devant la bouche pour ne pas absorber trop d'oxygène. « Là, tout va bien, me dis-je à moi-même. J'ai changé de style, je ne suis plus du tout le même nageur. »

Voilà comment je me suis de nouveau retrouvé au départ du triathlon de la ville de Murakami, en 2004, après quatre années d'interruption. Le signal allait être donné. Une sirène a retenti, tout le monde a commencé à nager et quelqu'un m'a donné un coup de pied au côté. J'ai tressailli, affolé à l'idée que j'allais encore une fois rater la course. J'ai avalé un peu d'eau. J'ai même eu l'idée fugitive de nager la brasse au lieu du crawl. Puis j'ai repris mes esprits. « Non, ce n'est pas la peine ! Tout ira bien ! » Ma respiration s'est régularisée et j'ai continué en crawl. J'ai mis toute mon attention à souffler dans l'eau et pas hors de l'eau. Et dans mes oreilles est revenu le bruit familier des glouglous à chacune de mes expirations. Bon, tout va pour le mieux. Tel était mon sentiment alors que je

bondissais sur les vagues.

J'ai ainsi réussi à surmonter ma panique, j'ai pu achever le triathlon. Il y avait eu une longue interruption et je n'avais pas eu le temps de travailler l'épreuve de cyclisme : mon temps n'a donc pas été fameux. Mais j'ai pu atteindre mon objectif principal : effacer la honte de ma disqualification. Et j'étais, au final, extrêmement soulagé.

J'avais toujours pensé que j'avais un caractère audacieux, voire effronté, mais ce problème d'hyperventilation m'a fait découvrir, de façon inattendue, que j'étais également émotif. Je ne me rendais pas compte à quel point mes nerfs étaient surexcités juste avant une course.

Mais oui, pas de doute, je me sentais fébrile. Les autres participants aussi.

Ainsi donc, l'âge ne change rien à l'affaire, et je ferai sur moi-même des découvertes aussi longtemps que je vivrai. On a beau se poster nu devant un miroir aussi longtemps qu'on le souhaite, ce qui est à l'intérieur ne s'y reflète pas.

Un dimanche ensoleillé d'automne, plus précisément le 1er octobre 2006, me voilà de nouveau sur la ligne de départ, à neuf heures et demie du matin, sur la plage de Murakami, préfecture de Niigata, attendant le coup d'envoi du triathlon. J'éprouve une certaine fébrilité, mais je prends garde à éviter l'hyperventilation. Je fais un tour d'horizon mental et vérifie que tout est OK. Mon bracelet de cheville informatisé est bien fixé. J'ai enduit tout mon corps de vaseline de façon à enlever facilement ma combinaison quand j'aurai terminé l'épreuve de natation. J'ai pratiqué des étirements méticuleux. J'ai bu suffisamment. Je suis allé aux toilettes. Je n'ai rien oublié. Enfin, peut-être.

Comme j'ai participé à cette épreuve plusieurs fois, quelques visages me sont familiers. En attendant le départ, nous nous serrons la main, nous bavardons. En général, je ne me lie pas facilement, mais avec les triathlètes, je parle sans problème. Nous sommes, il est vrai, une espèce d'humanité particulière. Penchons-nous un peu sur cette question. La plupart des participants à ces courses travaillent, ils ont des familles et, en plus, ils nagent, ils parcourent de longues distances à vélo, ils courent, ils s'entraînent dur, et tous ces exercices font partie de leur vie quotidienne. Cela leur demande beaucoup de temps, beaucoup d'énergie. Du point de vue des gens ordinaires, ce mode de vie est insolite. Difficile de répondre à ceux qui nous qualifient même d'extravagants, d'originaux. Pourtant, sans aller jusqu'à évoquer un sentiment de solidarité, il existe entre nous une sorte de chaleureuse communauté de vue, comme un brouillard à peine coloré sur un pic à la fin du printemps. Bien entendu, il s'agit

d’une compétition, et le goût de vaincre est bien là aussi, mais pour la majorité des triathlètes, plus important que l’esprit d’émulation, au cours de cette cérémonie que représente le triathlon, il y a sans doute la participation et la reconnaissance des éléments communs – le brouillard, la couleur.

Dans ce sens, le triathlon de Murakami est une compétition particulièrement appropriée. Les participants ne sont pas trop nombreux (de trois cents à quatre cents), les épreuves se déroulent de manière modeste. C’est un triathlon du genre local, humble, fait main. Les gens du coin viennent nous encourager chaleureusement. Rien d’exagéré ou de tape-à-l’œil là-dedans, et cette atmosphère paisible me plaît. En dehors de la course elle-même, il y a aux alentours des sources thermales très agréables, la nourriture est excellente et le saké local (en particulier le Shimehari Tsuru) délicieux. À force d’avoir participé à cette épreuve, je me suis fait des connaissances dans la région. Il y a aussi des gens qui viennent exprès de Tokyo pour m’encourager.

La sirène du départ retentit à 9h56. Tous les participants commencent à crawler. C’est l’instant le plus angoissant.

Moi aussi je plonge et me mets à mouliner l’eau des deux bras. Je tente de me vider l’esprit des pensées superflues, je me concentre sur mes expirations plutôt que sur mes inspirations. Mon cœur bat à un rythme accéléré, je n’arrive pas à me contrôler. Mon corps est un peu lourd. Comme de bien entendu, quelqu’un me donne un coup de pied à l’épaule. Un autre me passe par-dessus le dos, comme une tortue qui monte sur une autre. J’avale de l’eau, mais peu. Je me sermonne : « Ne t’inquiète pas. Pas de panique ! » Je réussis à respirer régulièrement. C’est le plus important. Et petit à petit, ma tension se relâche et je sens que les choses s’arrangent. Je dois continuer à nager de cette manière. Une fois le bon rythme acquis, il me faut simplement continuer.

Mais alors – dans les triathlons, c’est pratiquement inéluctable –, me voilà confronté à un problème tout à fait inattendu. Alors que je crawle et que je relève la tête pour vérifier ma direction… Que se passe-t-il… ? Je n’y vois plus rien. Mes lunettes sont pleines de buée. Comme si le monde était trouble, blanchâtre, noyé sous un épais brouillard. J’arrête d’avancer, je nage sur place et, en même temps, je frotte mes lunettes avec les doigts pour tenter de les éclaircir. Je n’y vois toujours rien. Enfin quoi ? Je me sers de ces lunettes tout le temps. Je me suis entraîné longuement avec et j’ai pu sans problème me diriger clairement. Qu’est-ce que ça veut dire ? Brusquement, je comprends. Après m’être enduit de vaseline, je ne me suis pas lavé les mains, et j’ai essuyé mes lunettes avec mes doigts graisseux. Comment ai-je pu agir aussi bêtement ? Avant le départ, je lave

toujours mes lunettes avec un peu de salive, ce qui empêche l'intérieur d'être embué. Et aujourd'hui, j'ai complètement oublié.

Pendant les mille cinq cents mètres de la course, j'ai été considérablement gêné par ces lunettes embrumées. Je me suis sans cesse retrouvé hors circuit, nageant dans la mauvaise direction et prenant énormément de retard. J'ai dû m'arrêter de temps en temps, soulever les lunettes et, tout en faisant du surplace, m'assurer de là où j'étais. Imaginez un enfant aux yeux bandés voulant attraper une tranche de pastèque, ce ne sera pas loin de ce que je vivais.

Réflexion faite, j'aurais mieux fait de me décider à enlever mes lunettes. J'aurais sûrement nagé plus vite. Mais en pleine course, troublé comme je l'étais alors, je n'ai pas eu cette présence d'esprit. Dans ces conditions, l'épreuve de natation du triathlon a été pour moi pleine de confusion, mon temps a été bien plus mauvais que celui que j'avais escompté. En termes de capacités physiques – étant donné l'entraînement sévère auquel je m'étais soumis –, j'aurais été capable de nager avec un bien meilleur temps. Néanmoins, je n'étais pas disqualifié, je n'avais pas été trop largement distancé et, surtout, j'avais pu nager jusqu'au bout. Et au moins, me suis-je dit, quand je m'étais débrouillé pour nager en ligne droite, je m'en étais plutôt bien tiré.

Une fois sorti de l'eau, je me suis rué vers l'endroit où sont garés les vélos (ce qui semble facile, mais franchement ne l'est pas), je me suis débarrassé de ma combinaison collante, j'ai enfilé mes chaussures de vélo, mis mon casque, chaussé mes lunettes de soleil spéciales anti-vent, bu en vitesse un peu d'eau et je me suis élancé sur la route. Toute cette série d'actions, je les ai accomplies mécaniquement. Et j'ai pris brusquement conscience qu'à peine un bref instant plus tôt je barbotais dans l'eau, alors qu'à présent je filais sur mon vélo à trente kilomètres par heure. J'ai beau avoir souvent expérimenté ce passage brutal, la sensation reste curieuse. Le poids, la vitesse, les réactions, les muscles qui travaillent, tout se ressent différemment. Comme une salamandre qui, en une évolution éclair, se serait transformée en autruche. Ma tête avait du mal à négocier une transition aussi soudaine, et mon corps ne réagissait pas mieux. Je ne parvenais pas à trouver le bon rythme et, très vite, sept coureurs m'ont dépassé. « Ça ne va pas du tout ! » ai-je pensé et, jusqu'au point du demi-tour, je n'ai doublé personne.

Le circuit cycliste du triathlon emprunte une célèbre route côtière appelée Sasagawa Nagare. Le panorama est magnifique, avec, de loin en loin, d'étranges escarpements rocheux qui s'élèvent dans la mer. (Bien que je n'aie guère eu le loisir d'admirer le paysage.) Nous roulons depuis la partie nord de Murakami, le long du rivage, jusqu'à une zone proche de la limite avec la préfecture de Yamagata et revenons ensuite par la même route. Il y a ici et là des côtes, mais aucune assez sévère pour me désarçonner. Je ne me préoccupe pas de savoir qui me dépasse ou qui je dépasse, je m'applique uniquement à conserver un rythme soutenu de pédalage en utilisant la petite vitesse. À intervalles réguliers, je tends la main vers ma bouteille et avale quelques gorgées d'eau. Peu à peu, je retrouve des sensations naturelles. Je me sens apte à présent à maintenir la cadence et, lorsque j'arrive au point du demi-tour, je change de braquet, j'accélère et, durant la deuxième moitié de la course, je double sept coureurs. Le vent n'est pas trop fort, ce qui me permet de pédaler tout mon content. Quand le vent est violent, les cyclistes de mon espèce, ceux qui restent des novices, se découragent rapidement. Car savoir se servir du vent demande énormément d'expérience et une technique très affûtée. Mais lorsqu'il n'y a pas de vent, il s'agit purement d'une question de force dans les jambes. Après avoir réussi à terminer les quarante kilomètres à une cadence plus rapide que prévu, j'ai enfilé mes bonnes vieilles chaussures de course et me suis lancé sur la route.

Le passage du vélo à la course, cependant, n'a pas été une partie de plaisir. En principe, dans la dernière portion du parcours cycliste, j'aurais dû me retenir afin de garder de l'énergie pour la course, mais l'idée ne m'a pas effleuré. Je me suis contenté de foncer à toute allure, et d'enchaîner d'emblée sur la course. Comme il fallait s'y attendre, mes jambes n'ont pas apprécié. Ma tête leur ordonnait : « Allez, courez ! » mais les muscles de mes jambes n'obéissaient pas. Je courais et je n'avais aucune sensation de course.

Malgré de légères différences, le même schéma se répète à chaque triathlon. Durement malmenés pendant plus d'une heure quand je roulais à vélo, mes muscles peinaient à s'activer, alors que j'exigeais d'eux qu'ils soient encore « bons pour le service ». Il leur fallait du temps pour passer d'un rail à un autre. Durant à peu près les trois premiers kilomètres, mes deux jambes m'ont paru presque bloquées et c'est seulement ensuite que j'ai été en mesure de véritablement courir. Il m'a fallu d'ailleurs plus de temps qu'à l'ordinaire pour retrouver cette capacité. Des trois disciplines qui composent le triathlon, la course est évidemment mon point fort, et, en général, je peux facilement passer devant une bonne trentaine de concurrents. Cela n'a pas été le cas ce jour-là.

Tout juste si j'ai réussi à en doubler une dizaine. Néanmoins, au final, les choses se sont équilibrées. Au cours du triathlon précédent, un grand nombre de cyclistes m'avaient dépassé, alors que cette fois, c'était ma course qui n'était pas fameuse. Néanmoins, la différence entre les épreuves où j'avais brillé et celles où j'avais été mauvais s'était atténuée, mon temps global s'était stabilisé. En somme, peut-être étais-je en train de devenir un véritable triathlète. Il y avait sûrement là de quoi se réjouir. Tandis que je courais à travers la belle cité ancienne de Murakami, les encouragements des spectateurs – sans doute de simples habitants de la ville, me disais-je – m'ont galvanisé, et j'ai jeté mes dernières forces dans le sprint final. Un instant de bonheur. Les impressions pénibles, les incidents inattendus, tout s'est évanoui d'un coup lorsque j'ai franchi la ligne d'arrivée. J'ai repris mon souffle et en souriant j'ai serré la main de l'homme portant le dossard 329. Nous avons échangé des « Bravo ! » mutuels. Nous n'avions cessé de nous poursuivre durant l'épreuve cycliste. Il m'avait dépassé à plusieurs reprises. Juste quand nous avions entamé la course à pied, mes lacets s'étaient dénoués. J'avais dû m'arrêter deux fois pour les rattacher. Sans cet incident, je sais que j'aurais doublé ce concurrent (c'est du moins mon hypothèse optimiste). Lorsque j'ai piqué un sprint à l'extrême fin de la course, j'ai failli le dépasser, il s'en est fallu de trois mètres, pas plus. Bien entendu, ne pas avoir vérifié au début de la course que mes chaussures étaient correctement lacées relève de mon entière responsabilité.

Quoi qu'il en soit, j'ai heureusement terminé ma course à la ligne d'arrivée, située en face de l'hôtel de ville de Murakami. Enfin, le triathlon s'achevait. Je ne m'étais pas noyé, je n'avais pas crevé, je n'avais pas été piqué par une méchante méduse. Aucun ours affamé ne s'était jeté sur moi, aucune guêpe ne m'avait attaqué, aucun éclair ne m'avait atteint. Ma femme, qui m'attendait à la ligne d'arrivée, n'avait découvert aucune ténébreuse affaire me concernant. Au contraire, elle m'avait accueilli avec fierté. Ah, que j'étais heureux ! Ce qui m'emplissait particulièrement de joie après ce jour d'épreuves était que j'avais été capable de prendre un plaisir personnel à l'événement. Mon temps n'était certes pas de ceux dont on se vante. J'avais commis de nombreuses petites erreurs. Mais j'avais tout donné, sans compter, et j'en ressentais physiquement une sorte d'agréable réminiscence. D'autre part, j'avais la conviction que j'avais progressé sur différents points par rapport au triathlon précédent. Et c'était là quelque chose de très important. Savoir négocier la transition entre chacune des disciplines qui composent l'épreuve est ardu ; c'est l'expérience qui prime en la matière. Grâce à elle, on apprend comment compenser ses insuffisances. Pour

l'exprimer autrement, s'instruire de l'expérience est ce qui rend le triathlon aussi plaisant, aussi intéressant.

Bien sûr, la course est pénible physiquement, et parfois il y a des moments où le moral en prend un coup. Pourtant, il semble bien que la « peine » soit la condition préalable à ce genre de sports. Si la souffrance n'entrait pas en jeu, qui diable s'embêterait à participer à des disciplines telles que le triathlon ou le marathon, qui réclament autant de temps et d'énergie ? Ce qui nous procure le sentiment d'être véritablement vivants – ou du moins, en partie –, c'est justement la souffrance, la souffrance que nous cherchons à dépasser. Notre qualité d'être vivant ne tient pas à des notions comme le temps que l'on réalise ou le rang, mais à la conscience que l'on acquiert finalement de la fluidité qui se réalise au cœur même de l'action. (En tout cas, si tout se passe bien.)

Sur la route qui me ramenait à Tokyo, j'ai vu un certain nombre de voitures chargées de vélos sur le toit. Les passagers étaient bronzés, ils avaient l'air en excellente forme. Des triathlètes, bien sûr. Après cette modeste course, un dimanche de début d'automne, nous rentrions tous chez nous, nous revenions à notre vie ordinaire. Et, dans la perspective de la compétition suivante, nous allions sans doute, là où nous vivions, nous remettre à notre entraînement silencieux. D'un point de vue extérieur, une telle existence peut paraître insignifiante, inutile ou vaine, ou même tout à fait improductive, mais pour moi ces jugements n'ont aucune importance. Peut-être, en effet, ne s'agit-il que d'actions qui ressemblent, comme je l'ai écrit plus haut, à la tentative de puiser de l'eau à l'aide d'un vieux seau percé ; pourtant, les efforts mis en œuvre ont une réalité qui subsiste. Qu'ils soient bénéfiques ou pas, décontractés ou anxieux, peu importe, en fin de compte. Ce qui pour nous est le plus important ne se voit pas avec les yeux (mais se ressent avec le cœur). On obtient souvent les choses qui ont une véritable valeur au moyen d'actes apparemment improductifs. Même les actions qui semblent infructueuses ne sont pas forcément stupides. C'est ce que je pense. Ce que je ressens, ce dont j'ai fait l'expérience.

Bien entendu, je ne sais absolument pas combien de temps je poursuivrai réellement ce cycle d'actions infécond. Mais je m'y suis attelé avec opiniâtreté depuis si longtemps, et sans m'en lasser, que je crois bien que je continuerai aussi longtemps que je le pourrai. Les courses de fond m'ont éduqué, ont fait de moi ce que je suis aujourd'hui (en plus ou en moins, en mieux ou en pire). Aussi longtemps que possible, j'espère que nous continuerons à vivre côte à côte, ma compagne la course et moi. Ai-je une autre vie (même si l'exprimer ainsi semble

illogique) que celle-là ? Je ne crois pas maintenant avoir le choix.

Telles étaient les pensées qui me traversaient l’esprit alors que j’étais au volant de ma voiture.

Je pense que cet hiver je courrai un autre marathon, quelque part dans le monde. Et j’imagine que l’été prochain je participerai à un autre triathlon. Ainsi les saisons vont et viennent, et les années passent. J’aurai un an de plus et j’aurai sans doute terminé un autre roman. Je fais face à chacune de mes tâches, j’y consacre le meilleur de mes forces. Je me concentre sur chaque enjambée. Mais en même temps, je réfléchis avec le point de vue le plus large possible, tentant d’embrasser le paysage au plus lointain. Je suis bien un coureur de fond. Mon temps, le rang que j’obtiens, mon apparence, les critiques des autres, tout cela est secondaire. Pour un coureur comme moi, ce qui est vraiment important est d’atteindre le but que j’ai assigné à mes jambes. Je donne tout ce que j’ai, je supporte ce que je dois supporter, et j’obtiens ce qui compte pour moi. De chaque échec, de chaque bonheur, j’essaie de tirer une leçon concrète (qu’importe qu’elle soit minuscule, si elle est concrète). Avec le temps, avec l’âge, les courses qui se succéderont, je finirai pas atteindre un lieu ultime qui me conviendra. Ou plutôt un lieu qui s’en rapprochera fugitivement (oui, cette expression est sans doute meilleure).

Un jour, si je possède une tombe et que je suis libre de choisir ce qui sera gravé dessus, voilà ce que j’aimerais y lire :

Haruki Murakami

1949-20** Écrivain (et coureur) Au moins, jusqu’au bout il n’aura pas marché

Voilà ce qu’à ce jour je voulais dire.

Postface

Sur les routes du monde

COMME JE L'AI INDIQUÉ EN TÊTE DE CHAQUE CHAPITRE, la plupart des écrits qui composent cet ouvrage ont été rédigés entre l'été 2005 et l'automne 2006. Je ne les ai pas consignés d'une seule traite mais plutôt dès que j'avais un peu de temps, entre d'autres livres. Chaque fois que je me suis remis à ce travail, je me suis interrogé : « Bon, aujourd'hui, sur quoi porte exactement ma réflexion ? » Car même s'il ne s'agit pas d'un ouvrage très long, j'ai consacré beaucoup de temps à sa composition, beaucoup de temps à le retravailler soigneusement une fois qu'il a été achevé.

Au fil des années, j'ai publié un certain nombre de recueils, essais ou relations de voyage, mais il ne m'était encore jamais arrivé de me focaliser sur un thème précis tel que celui-ci et d'écrire dessus, directement, de ma propre impulsion. Je me suis beaucoup appliqué à la composition et à la rédaction de cet ouvrage. Je ne voulais pas parler exagérément de moi-même, mais, si je n'avais pas exposé franchement ce qui méritait de l'être, la signification même du livre aurait été perdue. J'ai dû reprendre mon manuscrit à de nombreuses reprises pour parvenir à trouver le juste équilibre entre ses différents chapitres.

Ce livre, je le considère comme une sorte de « mémoire* », même s'il ne s'agit pas d'une réflexion grandiose sur mon histoire personnelle. L'intituler « essai » n'aurait pas été juste. Je vais peut-être répéter ce que j'ai déjà noté dans mon avant-propos, mais par le biais de l'acte même de « courir », j'ai voulu déterminer quelle sorte de vie j'avais menée depuis un bon quart de siècle, à la fois comme romancier et comme homme tout ce qu'il y a de plus ordinaire. À quel point le romancier doit-il s'attacher opiniâtrement à son roman ? Ou à quel point doit-il donner à entendre sa propre voix ? Sur ces questions, comme chacun adopte des critères personnels, il est impossible de généraliser. J'espérais pour ma part qu'au cours de l'écriture de ce livre, je parviendrais à découvrir quels étaient justement mes critères propres. Je ne suis pas tout à fait sûr d'y avoir vraiment réussi. Néanmoins, une fois le livre achevé, j'ai eu le sentiment fugace qu'une charge qui pesait sur mes épaules depuis bien longtemps avait disparu. Peut-être était-ce précisément la bonne période de ma vie pour rédiger cet ouvrage.

Après l'avoir terminé, j'ai participé à différentes compétitions. J'avais eu le

projet de courir le marathon du Japon au début de 2007, mais juste avant la course, je me suis enrhumé (cela m'arrive très rarement) et cela n'a pas été possible. Si j'avais couru ce marathon, il aurait été le vingt-sixième. Du coup, je suis arrivé à la fin de la saison sportive (qui va de l'automne 2006 au printemps 2007) sans en courir un seul. J'en ai ressenti quelque regret, mais je me suis dit que je me rattraperais à la saison prochaine. À la place, j'ai participé au triathlon d'Honolulu, au mois de mai. Il s'agit d'une épreuve semblable à ce qui se fait aux jeux Olympiques. J'ai pris plaisir à l'événement, je me suis acquitté des différentes disciplines facilement et mon temps final a été meilleur que précédemment. Comme j'ai séjourné sur place durant plus d'une année, j'ai également pris part à une sorte de cours privé de triathlon, en compagnie d'autres résidents d'Honolulu, à raison de trois séances par semaine, pendant un an. Le programme m'a parfaitement convenu et j'ai même pu me faire des amis parmi les participants.

C'est ainsi qu'en courant un marathon durant les mois d'hiver et en participant à un triathlon en été s'est établi le cycle de ma vie. Il n'y a pas de morte-saison, et je peux donc sembler toujours occupé, mais je n'ai pas l'intention de me plaindre, car cette existence m'apporte beaucoup de joies.

Pour être honnête, j'avoue que j'ai caressé l'espoir de participer à un triathlon extrême, de type Ironman. Mais, j'ai eu peur d'aller aussi loin car le temps nécessaire à l'entraînement serait peut-être ou plutôt « très certainement » préjudiciable à mon véritable travail. Pour les mêmes raisons, je n'ai pas voulu me lancer dans des ultramarathons. Mon premier objectif, je le définirais ainsi : « Garder, voire améliorer, une bonne condition physique afin d'être apte à écrire des romans. » Par conséquent, si les compétitions et l'entraînement empiétaient trop sur le temps nécessaire pour écrire, cela deviendrait plutôt fâcheux, un peu comme mettre la charrue avant les boeufs. C'est pourquoi j'essaie à présent de conserver une certaine pondération, une position retenue, équilibrée.

En tout cas, il est certain que ces courses accomplies depuis un quart de siècle m'ont fourni toutes sortes de bons souvenirs.

Je me souviens en particulier d'avoir couru à Central Park en 1984 avec l'écrivain John Irving. J'étais justement en train de traduire son roman *Liberté pour les ours* et je l'avais sollicité pour une interview alors que je me trouvais à New York. « Je suis vraiment très occupé, m'avait-il répondu, mais si vous venez avec moi faire un jogging le matin à Central Park, nous pourrons discuter en même temps. » Un matin, très tôt, nous avons donc bavardé de choses et d'autres tout en courant dans le parc. Bien sûr, je n'ai pas pu enregistrer notre

conversation ni prendre de notes, aussi, tout ce qui me reste en tête aujourd'hui, c'est le souvenir heureux de notre course commune dans l'air frais du matin.

Dans les années quatre-vingt, je faisais du jogging tous les matins à Tokyo et je croisais souvent une jolie jeune femme. Nous nous sommes rencontrés un nombre impressionnant de fois au cours des années et nous avons fini par nous reconnaître, nous adresser un signe de tête, un sourire. Je ne lui ai jamais adressé la parole (je suis trop timide) et, bien entendu, je ne connais pas son prénom. Mais voir son visage chaque matin constituait l'un de mes petits plaisirs. Sans ces joies minuscules, il serait ingrat de courir chaque jour. Je garde aussi un souvenir ému de mon entraînement sur les hauteurs de Boulder, dans le Colorado, durant lequel j'ai rencontré Yuko Arimori, médaillée d'argent du marathon des jeux Olympiques de Barcelone. Ce n'était certes qu'un jogging léger, pourtant, moi qui venais du Japon et qui courais soudain à une altitude de près de trois mille mètres, j'ai trouvé l'épreuve vraiment difficile : mes poumons se plaignaient, j'avais la tête vide et terriblement soif. Yuko Arimori m'a jeté un bref regard moqueur. « Quelque chose ne va pas, monsieur Murakami ? » m'a-t-elle dit simplement. Oui, le monde de l'athlétisme professionnel est très dur. (En réalité, Yuko Arimori est quelqu'un de très gentil.) À partir du troisième jour, cependant, mon corps s'était habitué à cette atmosphère raréfiée, et j'ai pu prendre plaisir à m'entraîner dans ce beau paysage des Rocheuses.

En courant, j'ai rencontré des gens très divers, ce qui constitue l'un des charmes de cette activité. En outre, beaucoup de gens m'ont aidé, m'ont encouragé. À ce stade de mon ouvrage, j'aimerais remercier – comme au cours d'une cérémonie de remise de prix – un certain nombre de personnes, mais elles sont trop nombreuses pour que je les cite toutes, et leur nom n'aurait sans doute guère de signification pour les lecteurs. Je vais donc me limiter à quelques noms.

Le titre de ce livre en japonais vient de celui d'un recueil de nouvelles d'un écrivain que j'aime énormément, Raymond Carver. En anglais, *What We Talk About When We Talk About Love* (en français, ce recueil porte le titre suivant : « Parlez-moi d'amour »). Je suis très reconnaissant à la veuve de Raymond Carver, Tess Gallagher, qui m'a autorisé à reprendre ce titre à ma façon.[2] J'exprime également ma reconnaissance à mon éditrice, Midori Oka, qui a patienté durant dix années avant que je ne lui livre mon manuscrit achevé.

Pour finir, je dédie ce livre à tous les coureurs que j'ai croisés sur les routes du monde, à tous ceux que j'ai dépassés, à tous ceux qui m'ont dépassé. Sans vous tous, je n'aurais sans doute jamais continué à courir.

Haruki Murakami
Un jour d'août 2007

---

[1] Les termes suivis d'un astérisque sont en anglais dans le texte ou transcrits phonétiquement dans le texte japonais. (N.d.T.)

[2] Littéralement, le titre japonais signifie : « Ce dont on parle quand on par de courir » (N.d.T.)